南嶽遇師本末

胎息經

胎息經疏略

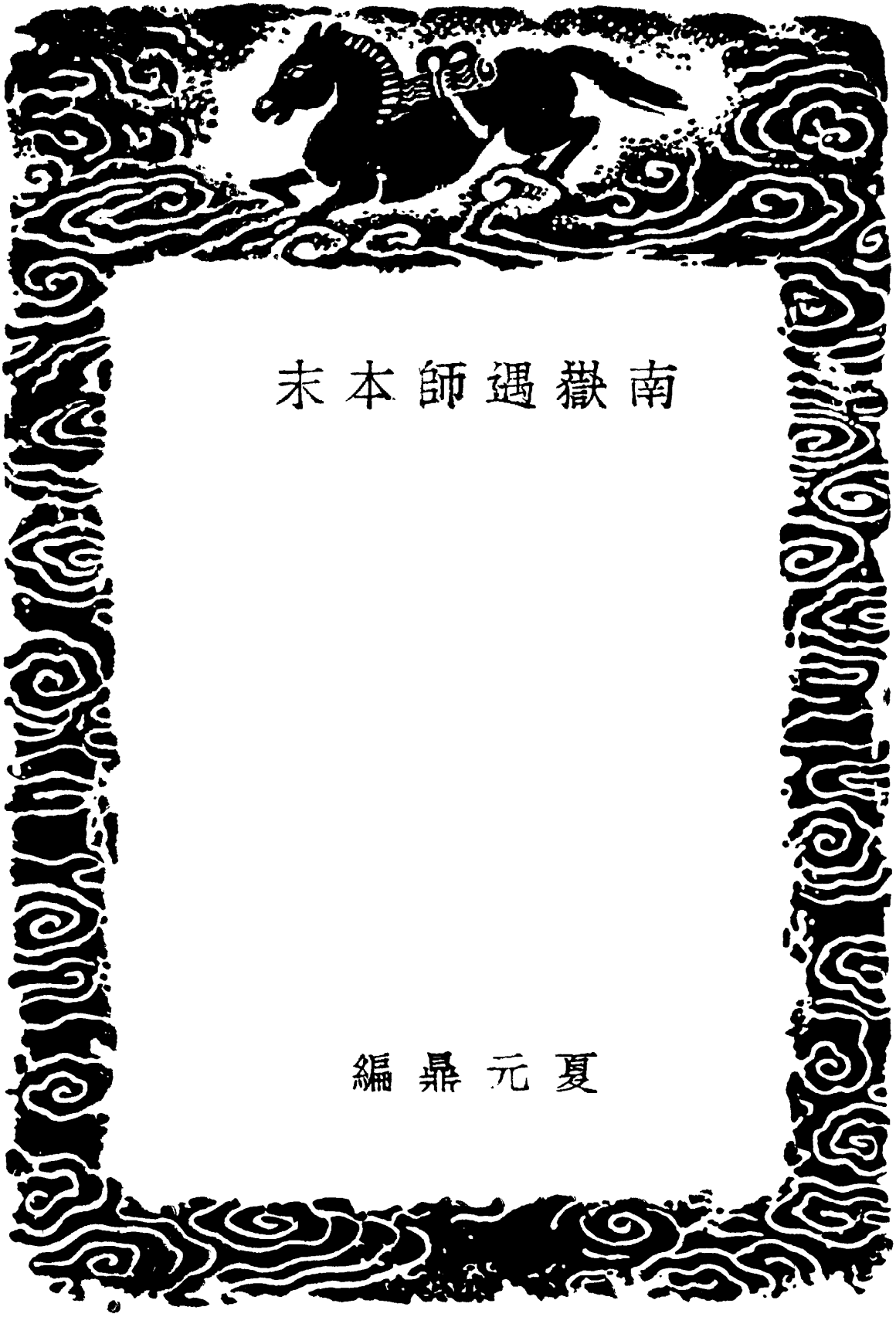
脈望

叢書集成

初編

主編者
王雲五

商務印書館發行



南嶽遇師本末

夏元鼎編

本館據寶顏堂祕
笈本排印初編各
叢書僅有此本

南嶽遇師本末

南嶽遇師本末

斗城雲峯散人夏元鼎宗禹編

予科試童子。應舉覔官。師六經。友七子。凡綴榜者五。主學者三。無文不習。恥物不知。顯之爲禮樂。幽之爲鬼神。大之爲古今事物之變。微之爲農圃工役之冗。以至太乙壬遁。書算騎射。咸精其能。與機將略。尤深屬意。手編古今陣法武經撮要。見者敬之。　開禧進取。鄉先達文懿蔡公薦於江淮制帥。[illegible]。駐艱危。以泗州安豐軍賞保奏。眞命續次講解。隨司寢罷。客於玉京。每挾策從游。鼓篋同場者。皆飛黃騰踏。或者謂龜不自靈。必招天譴。積感熏心。疾病間作。日事藥餌。邈然無功。有羽流進以導引吐納之法。頓然康愈。因知藥在吾身。不假外物。漸生信向。凡遇三清道友。望而加敬。　嘉泰壬戌。遇關西閔先生授以三田還返入道丹基。遵從師訓。行持朞月。隨用輒効。舊疾頓除。精神百倍。會朝家分江淮閫寄於楚臺。應師純之首加錄用。專主忠義局務。至賈帥涉經理山東。則披茅於漣水。攝邑攝倅於眴山。犬羊爲羣。鹿豕爲伍。寧無干進之望。時陳傅巖東海失利。制檄促還山陽。應煩難差使。興除利害。無一敢辭。　嘉定庚辰。張琳以山東叛。南北不通。制閫懼清朝督過。密遣喇命使齊。艱苦萬狀。僅得生全。當時固諾以京秩賞矣。徒因寶璽納忠。竟成畫餅。蹭蹬南轅。精誠耿耿。擬將太乙遁甲靈文上奏天庭。下祈心事。特往龍虎山設醮受籙。虔禱於正一眞君。其言曰。未登龍虎榜。且登龍虎山。一見三清易。三年一第難。劍埋光射斗。雞鳴

曉度關。乾坤誰整頓。擬伴赤松閒。是夜忽夢神人語之曰。四十修眞學道。金魚要換金丹。龜齡鶴算不知年。子其勉之。當拜赤城師矣。意初未決。有曉之者。謂仙跡靈祠。多在西蜀。時鄉人曹丈器遠。持節潼川。欲往過之。因游諸洞府可以訪道。遂歷湖湘。到南嶽祝融峰前。忽遇一人。鬖頭草屨。碧瞳丹臉。約弱冠年也。始欣然若趨相接。再復避去。因躡蹤挽之。則怒厲。欲脫身走。且曰。汝欲執我道籃。取何物也。予對曰。求一主人公耳。先生笑曰。主人公在裏耶在外耶。對曰。兩箇都要得之。望先生慈悲。特賜接引。先生曰。且問汝有主人公否。因執先生手曰。只此便是。先生曰。不關汝事。予對曰。若非這箇主人公如何點化得此間主人公。先生大笑曰。又卻是恁底。汝心口能相應否。對曰言是心聲。先生曰。好好。我隨汝同行。不必提我道籃。恐人笑汝。官員失體。可自上轎。予對曰。今欲予搏日月安爐裏。況此道籃乎。先生曰。我更與汝竹杖子。可會把捉否。對曰。過河須用筏。今得先生此杖。決可扶持而渡愛河慾海矣。先生呵呵笑曰。滿汝心願。遂執其籐杖。挽先生下山。到邸次。惟恐其去也。先生眼閃如電。笑容如春。異香滿身。精神映物。止露臂。披一背心腰包而已。敬延炷香。請問其目。凡平生修眞祕訣。行功打坐。搬運出神。小法旁門。三千六伯無一不與引證。先生且詰難曰。汝如此精切。三乘萬法。一一見驗。宦海浮生。已爲難得。又更何求。予對曰。十餘年間。專心辦道。博覽丹經。凡三閱大藏祕典。親編琅函道要。皆謂眞鉛眞汞。產在先天。視乎無窮。聽乎無極。聖人傳藥不傳火。四大一身皆屬陰。不知一點眞陽果在何處。一粒金丹果是何物。雲房曰。我有一箇神

仙法。不在三千六伯門。又果何事耶。願先生興慈濟度。特賜指迷。先生曰。通天地人曰儒。世間假儒腐儒多矣。一見談玄說道。便謗訕其怪誕無倫。不知其坐井觀天。自習學時。拘於時文。及竊祿後。困於舉削。奔名競利。無須臾寧。兒女滿前。陷恩愛穽。以苦爲樂。以妄爲常。豈知自背師訓。不明儒家宗旨。且如孔子老子莊子列子顏子孟子所說何事。予不暇舉道經祕文以重汝疑。姑明儒書之心印以解汝縛。予略口述。汝可筆記。遂舉孔子贊易曰。與天地合其德。與日月合其明。與四時合其序。與鬼神合其吉凶。此是虛言。還是實用。老子曰。恍恍惚惚。其中有物。杳杳冥冥。其中有精。其精至眞。其來至信。此又是何物。莊子曰。昔黃帝見廣成子。順其下風。膝行而前。求其至道。廣成子曰。至道之極。昏昏默默。無視無聽。抱神以靜。形將自正。必淨必淸。無勞汝形。未嘗衰壞。黃帝再告。願求至道。乃曰得吾道者。入無窮之門。遊無極之野。與日月參光。與天地爲常。是謂神遊大空八極之道也。帝方悟。遺其玄珠。使知索。使離明索。契詬索。索之皆不得。乃使罔象。罔象得之。黃帝曰。異哉。罔象乃可得也。列子曰。陳大夫聘魯。私見叔孫氏。叔孫氏曰。吾國有聖人。曰非仲尼耶。曰是也。曰何以知其聖乎。曰吾嘗聞之顏回曰。孔丘能廢心而用形。陳大夫曰。吾國亦有聖人。子弗知乎。孰謂聖人。曰老聃之弟子亢倉子。學聃之道。能以耳視而目聽。魯侯聞之大駭。使禮聘亢倉子。乃問耳視目聽之道如何。對曰。傳之者有妄。我能視聽不用耳目。卒不能易耳目之用。魯侯曰。此增異矣。其道奈何。寡人願終聞之。亢倉子曰。我體合於心。心合於氣。氣合於神。神合於無而已。顏子之心

齋坐忘。終日不違如愚。孟子之善養浩然。充塞於天地之間。以上二聖四賢。不知理會何事。予對曰。此道雖知爲儒者之用。皆是正心誠意懲忿窒慾。推之以治國平天下耳。實於修眞玄關。未徹奧妙。敢告先生憫惻。不賜鄙絕。十世夙緣。千生遭遇。點鐵成金。實在今日。先生曰。汝看悟眞篇。有前行須短後須長。參同契曰。日合五行精。月受六律紀。還知曉否。對曰。雖知大道在是。未免臆度。半信半疑。終非洞徹。告先生抽關啓鑰。發明所昧。誓爲呼鸞喚鶴之役。以報隆天厚地之恩。遂擇酉時投誓狀。陳金寶質信香幣禮儀再拜酌酒。設立聖位。以作證明。誓詞曰。富貴利達。眼眩空花。性命玄微。道生實果。欲得正眞受用。須求哲匠師承。敬惟雲水先生。德欽鬼神。道伏龍虎。雖天地而莫測。宜父子而不傳。然於太上種子。不可無人。而化外有生。亦嘗受教。執是玄中之妙。曷爲有中之無。偃月爐太乙爐。決非下土。神室位橐籥位。豈是凡材。水源清濁。自何而分。火候抽添。從何而驗。一點眞陽果何物。五行攢簇在何方。眉毛眼睫北斗何關。心腹腎腸中宮何處。既非默朝上帝。如何烹鍊金丹。願質羣疑。揚明大道。倘或泄慢。陰譴眇躬。伏惟天日鑒臨。道師弘度。謹狀。先生曰。窮理盡性以至於命。雖孔門子貢不可得而聞。況後世乎。惟太上慈悲。不絕種子。世代有人。蓋性由自悟。命必師傳。自悟者如釋氏之參禪。師傳者是金丹之大道。雖曰二事。其實一理。上古高眞。口授心傳。不立文字。合用金魚玉鴈。以表虔忱。金玉以取其堅。魚鴈以取其信。歃血飲丹。納誠納款。禮像君臣。恩猶父子。千生百世。不敢寒盟。違者殃及九祖。禍及一身。今汝訪道有年。必知常禮。今又如此

老草。予對以旅中倉卒難辦。今只以行囊所有。除文字道書外。盡納與先生。只留半月日糧。可回家山足矣。時鄉知趙監丞德父知信州也。先生曰。汝還有多少行囊。予對以金帛等約計一千餘楮。先生曰。好好。一切難捨。毋過己財。今汝既無吝色。我亦無隱情。可逐件把來。我自封提記了。若縑帛鄭重。汝卻自變易取錢。爲裹糧計應。黃白官楮。可輕齎者。我自把去不妨。予欣然請先生封號。便以道籃腰包作挑擔裝束。先生嬉笑自若。以大白舉酒一斗。鯨吸而盡。遂普說前所錄孔子老子莊子列子顏子孟子之心傳。且曰惟精惟一。允執厥中。會其有極。歸其有極。卽是此理。故莊子曰。南海之帝爲儵。北海之帝爲忽。中央之帝爲混沌。儵與忽相遇於混沌之地。則二物烹於土而成丹矣。其南北稱海者。言清濁之源。而儵忽混沌者。言水火之用。蓋儵言火中之水。而忽言水中之火。而中央之土。則火其母也。火能生土。土旺則克水。故中央不稱海。而獨言混沌者。以烹鍊水火於中宮。而結胎生丹於混沌。混沌者。始初未形之兆。使天地水火金木生成之氣。儵忽鍊於中宮之位。則黃芽生矣。故曰。二物會時爲道本。五方行盡得丹名。由是觀之。則涕唾精。津氣血液。皆是底滯撓敗之物。一出而不可復返。豈非陰乎。心肝脾肺腎口鼻。皆是有形有質之具。作用有時而成敗。孰爲道乎。惟眞鉛眞汞。產在先天。一點靈明。不垢不淨。百姓日用而不知。聖人能究其本原。故佛爲金仙。有此摩尼珠也。道爲金丹。有此一刀圭也。此正散一成萬。合萬成一。子得一萬事畢矣。何在於面壁打坐。行氣導引乎。予卽悟曰。洞賓謂一粒粟中藏世界。二升鐺內煮山川。道在眼前人不

見。秦皇漢武謾求仙。今日莫大天幸。得聞玄妙。驚喜感泣。若沉魂再生。先生曰。汝眞伶俐衲僧。一撥便轉。已知金丹之藥物耳。若火候幽微。當待月出。可以語子矣。及三鼓月上。先生指出天機造化。洞洞屬屬。心開意解。頓徹玄關之妙。先生又曰。今日二十三好日。非徒令汝知有此理。且便欲汝一得永得。超於彼岸。所謂存無守有。頃刻而成。用之不可見。見之不可用者。非異事也。遂遵師訓。行之果應。顯化通神。靈明妙用。風雲發泄於七竅。坎離消長於一身。鉛汞眞凡。迥然不同。水源清濁。涇渭頓別。浮沉則天淵有間。賓主則輕重有權。五行攢簇而無一不備。四象合和而抱一守中。眞陽初不在精津。火候初不在卦象。尾閭非閉精之地。口鼻非玄牝之門。敲竹喚龜。不是採陰。吞霞吸日。不是採陽。默朝上帝。徒然虛熱上攻。打坐無爲。謾爾陰神出殼。混元作用。則頭上安頭。胎息注想。則氣中蹙氣。曲徑旁門。三千六伯。金丹大道。全不相關。仙師曰。壺中日月添精氣。鼎內紅蓮湧碧波。側耳聽聲聞姹女。嬰兒見藥便篩鑼。又曰。泰卦方知二氣平。鼎中眞藥甚分明。龍吟虎嘯眞堪聽。電轉雷聲蟄轉驚。春氣融融眞火降。手搏日月入金城。功成行滿天皇詔。不許旌陽專美名。予對曰。眞火本無候。大藥不計斤。都來片餉工夫。永保無窮逸樂。信斯言也。遂舉似以拜謝先生。祝爲眞人。先生曰。汝識眞人否。黃巢殺人八百萬。皆以爲非人。後斬一白血者。曰此眞人也。今汝修金丹大道。先使氣凝爲津。津化爲血。血變爲膏。日中無影。方爲眞人。予承師訓。便覺身心輕快。終夜不寐。先生曰。汝性直多知。必招魔難。當求清虛淡薄。課一祕文。可以消弭。廣積陰功。隨力布施。宜

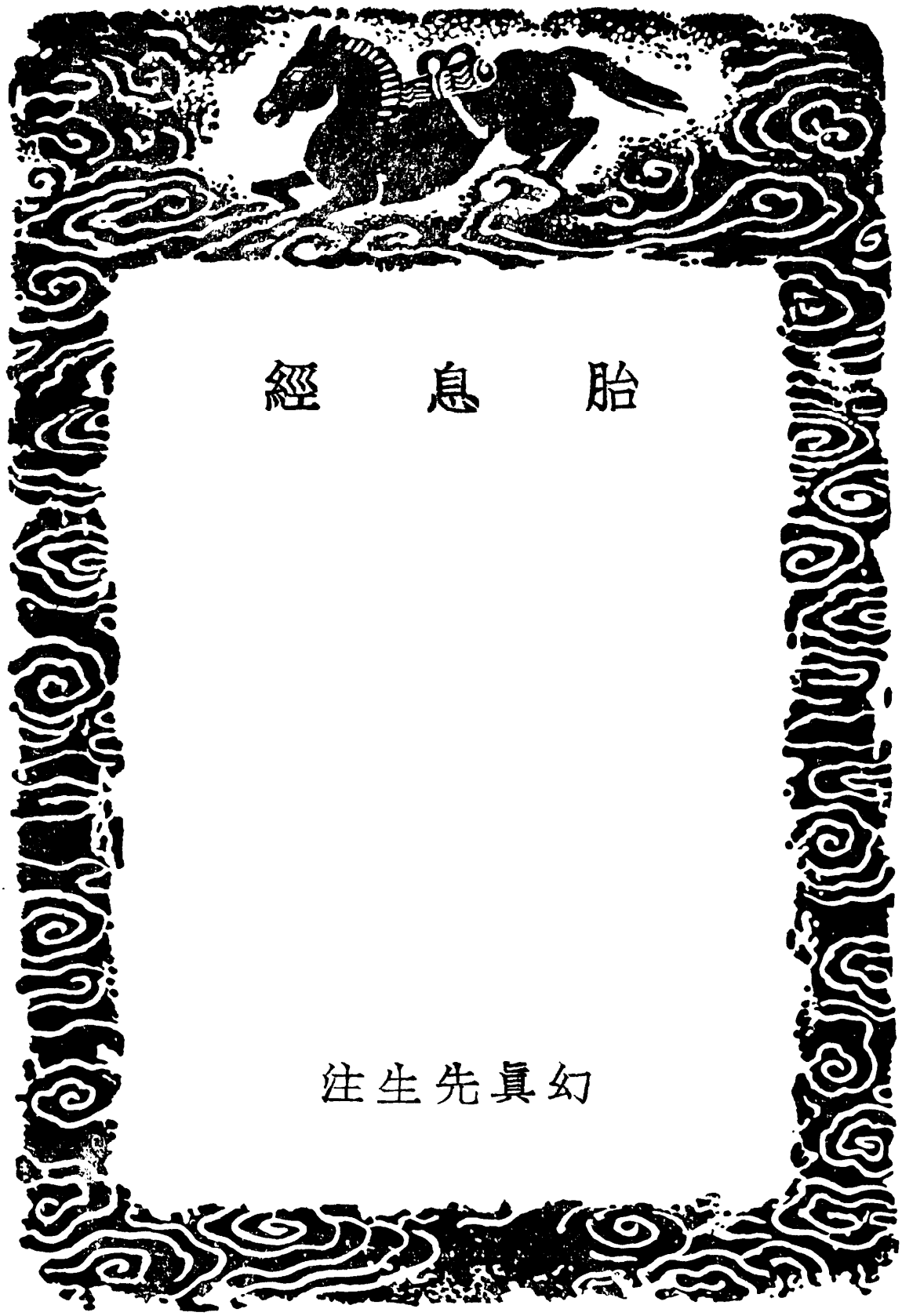
行符藥。救人疾苦。天必助之。道必成矣。漸次修鍊外丹以換軀殼。則形神俱妙。與道合眞。天上人間。逍遙自在。功成行滿。白日飛昇。今當爲汝祀香啓醮。答謝聖眞。初見先生。請問鄉貫。乃曰既是雲水。安有定住。問姓氏。曰既是貧道。安有名聞。問年甲道號。亦所不答。及祝聖禱辭。方知先生姓周。名某。赤城山人。當來於西蜀鐵風洞。遇聖師傳金丹大道。今已對上眞付授。溫州夏元鼎訖。其誓狀禁文。一如天戒。苟或違戾。永墮沉淪。予回思龍虎山得正一眞君之夢。應於此矣。先生曰。今汝當尋睡處以復血氣。以和陰陽。緣汝一日拳拳役役。未免攪撓。龍虎失道。烏兎差池。非太上無爲之道。遂略就寢。其店家門有三重。又有惡犬及轎夫擔腳六人。羅列而睡。先生只跏趺於小條凳上。及予睡覺。天曉。先生已不見矣。所封號黃白官楮。皆不持去。門亦不開。犬亦不吠。轎夫擔腳六人。皆不知之。方同店僕等驚駭贊嘆。以爲異也。予留題於壁間曰。世學金丹亂似麻。謾將心腎向人誇。眼前有藥無人識。火裏栽蓮長道芽。崆峒訪道屈尊乎。萬卷丹書看轉愚。着破鐵鞋無覓處。得師全不費工夫。主人姓吳第三五。時庚辰八月二十三也。

予性昏思拙。觸事多滯。忽悟眞詮。凡意有所思。覺有神助。千門萬戶。上徹下徹。信知數十年間。身寄幻宅。放雞不求。今主人既歸。事事如意。所謂本來面目。不少不剩。好德秉彝。初非外鑠。三教同途。何有異致。學者思之。當有頂門上着眼者。能領界也。今淮東撫幹趙善淏節

胡逸駕都倉王樅仙尉彭日嚴雲水唐介然。訪道於予。不敢隱嘿。遂筆其本末示之。嘉定甲

南嶽遇師本末

申雲峰散人夏元鼎識。



胎息經

幻眞先生注

本館叢書集成初編所
選夷門廣牘及津逮祕
書學津討原皆收有此
書夷門本在前又有羅
浮外史跋故據以排印

胎息經

幻眞先生注

胎從伏氣中結。

臍下三寸爲氣海。亦爲下丹田。亦爲玄牝。世人多以口鼻爲玄牝。非也。口鼻卽玄牝出入之門。蓋玄者水也。牝者母也。世人以陰陽氣相感結於水母。三月胎結。十月形體具而能生人。修道者常伏其炁於臍下。守其神於身內。神氣相合而生玄胎。玄胎旣結。乃自生身。卽爲內丹。不死之道也。

氣從有胎中息。

神爲炁子。炁爲神母。神炁相逐。如形與影。胎母旣結。卽神子自息。卽元炁不散。

氣入身來爲之生。神去離形爲之死。

西昇經云。身者神之舍。神者身之主也。主人安靜。神卽居之。主人躁動。神卽去之。神去炁散。安可得生。是以人耳目手足皆不能自運。必假神以禦之。學道養生之人。常拘其神以爲身主。主旣不去。宅豈崩壞也。

知神氣可以長生。固守虛無。以養神氣。

道經云。我命在我。不在天地。天地所患。人不能知至道。能知而不能行。知者但能虛心絕慮。保氣養精。

不爲外境愛欲所牽。恬淡以養神氣。卽長生之道畢矣。

神行卽氣行。神住卽氣住。

所謂意是炁馬。行止相隨。欲使元氣不離玄牝。卽先拘守至神。神不離身。氣亦不散。自然內實。不飢不渴也。

若欲長生。神氣相注。

相注者。卽是神氣不相離。玄綱云。錙銖陽炁不滅不爲鬼。纖毫陰炁不盡不爲仙。元炁卽陽炁也。食氣卽陰炁也。常減食節欲。使元炁內運。元炁若壯。卽陰氣自消。陽壯陰衰。則百病不作。神安體悅。可覬長生矣。

心不動念。無來無去。不出不入。自然常住。

神之與氣。在母腹中。本是一體之物。及生下爲外境愛慾所牽。未嘗一息暫歸於本。人知此道。常泯絕情念。勿使神之出入去來。能不忘。久而習之。神自住矣。

勤而行之。是眞道路。

修眞之道。備盡於斯。然聖人之言。不可妄求。凡胎息用功後。關節開通。毛髮疎暢。卽但鼻中微微引氣相從四支百毛孔中出。往而不返也。後氣續到。但引之而不吐也。切切於徐徐。雖云引而不吐。所引亦

不入於喉中微微而散。如此內氣亦不流散矣

胎息銘

三十六咽。一咽爲先。吐唯細細。納唯綿綿。坐臥亦爾。行立坦然。戒於諠雜。忌以腥羶。假名胎息。實曰內丹。非只治病。決定延年。久久行之。名列上仙。

予嘗考藝文略。載胎息部。部凡三十。卷凡三十九。其稱論者二。稱術者三。稱訣者十六。稱要稱妙稱頌稱謌者各一。惟稱經者纔三種。初不著作者名氏。迨閱抱朴子。有胎息一卷。則晉宋已傳此書。特未識幻眞所著卽此不也。今藏在道函。余從邸第披而錄之。俾授之梓。他日林居之暇。且將棲心玄牝。嚥氣谷神。其不有藉茲編乎。羅浮外史。志於繕性所。

胎息經疏略

王文祿撰

本館據百陵學山
本排印初編各叢
書僅有此本

胎息經疏略

明　王文祿撰

胎從伏氣中結。氣從有胎中息。

太虛氤氳。一氣孔神。伏始結胎。胎結乃息。胎初如花、臍如蒂。蒂帶連胞。母呼亦呼。母吸亦吸。呼吸爲息。

靜極純陽日長。彌月形全誕生。此原始以示人。欲專氣致柔如嬰兒也。

氣入身來爲之生。神去離形爲之死。

形、身也。神、氣之靈覺。形之主也。氣成形。形神不離。卽氣入身來。神住形固長生也。神去則氣散形敗乃死。故曰生者死之根。死者生之根。

知神氣可以長生。固守虛無。以養神氣。

神氣一也。從虛無中來。渾闢而無減增。故曰谷神不死。人能無視無聽。不識不知。卽固守以養。若認實有而迷。自促其生也。

神行則氣行。神住則氣住。

神卽志也。氣、體之充也。志、氣之帥也。氣隨神。神帥氣。氣行住由神。神氣宜交養也。

若欲長生。神氣相注。

谷神不死。是謂玄牝。玄牝乃先天祖氣中虛也。又名氣穴。閉目反觀。凝神入之。則神氣相注。守中也。可以長生。

心不動念。無去無來。不出不入。自然常住。

心、神之舍也。動念則去來出入。不能常住矣。胎中嬰兒。神住氣住。無念亦無去來出入。今能專氣抱神。如嬰兒然。則一團純陽。返老還童長生也。卽固守虛無以養神氣。故曰。委志歸虛無。無念以爲常。勤而行之。是眞道路。

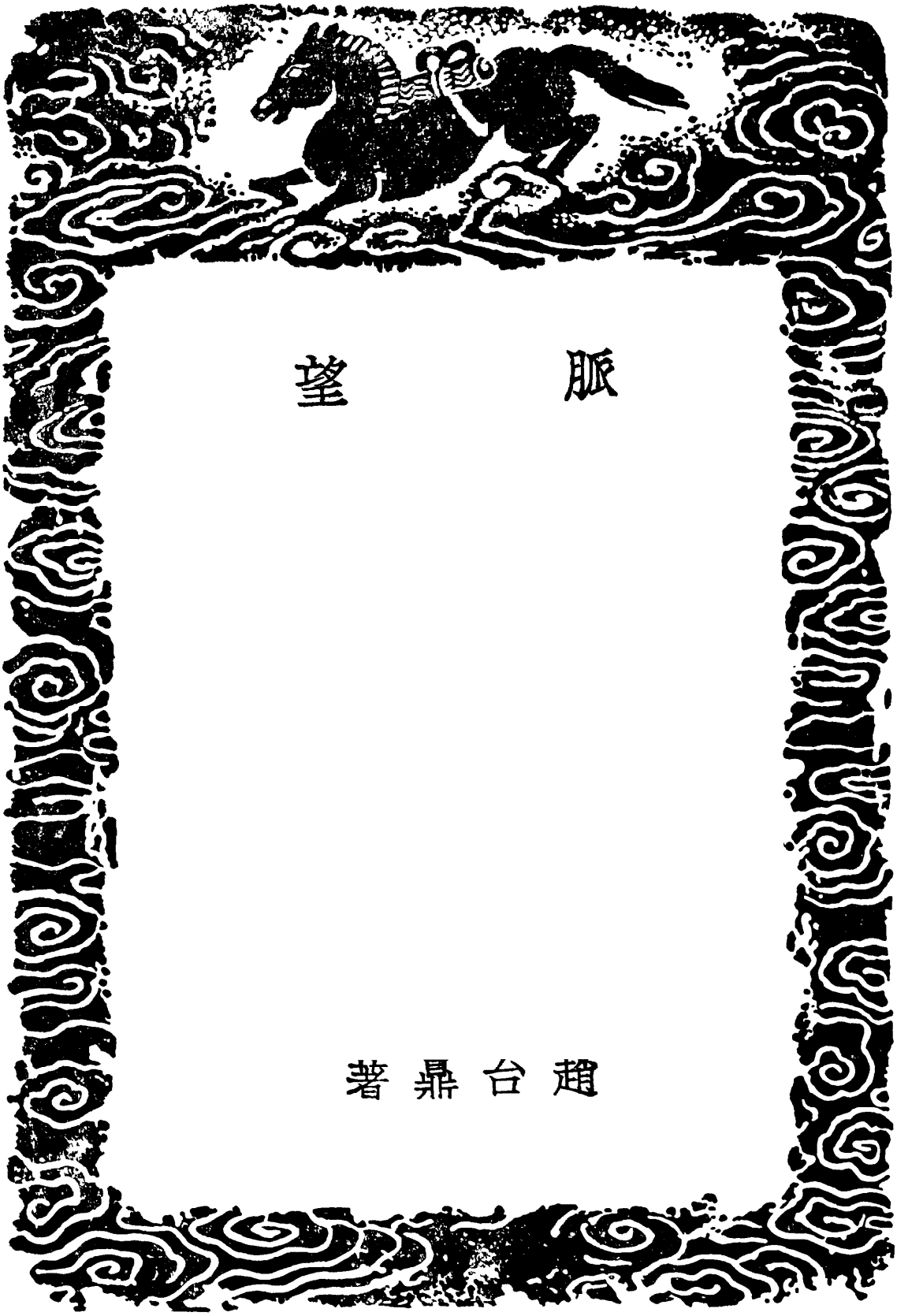
此總結。勉常行也。老子曰。用之不勤。不助也。此曰勤。不忘也。卽綿綿若存也。曰眞非假。是正路非傍門也。

三十六咽。一咽爲先。吐唯細細。納唯綿綿。坐臥亦爾。行立坦然。戒於諠雜。忌以腥羶。假名胎息。實曰內丹。非只治病。決定延年。久久行之。名列上仙。

此胎息銘也。調氣咽津。以補中宮元氣。每時三咽。子時咽之。尤養生。

右胎息經一卷。原有註。註反晦於經。經旨不足以發。於是去註。重疏之。亦發其略爾。併廣成陰符參同契梓行。冀同登壽域云。

嘉靖甲子仲春望。海鹽沂陽生王文祿世廉跋。



望　脈

趙台鼎著

本館據寶顏堂祕
笈本排印初編各
叢書僅有此本

脈望

脈望序

脈望乃趙文肅公冢嗣。長玄所著。計部李伯東氏刻之北平分署。余來守是郡。學士大夫索之者衆。板已爲東伯攜去。余仍付之剞劂氏。更爲袖珍。便于觀覽。昔何諷書中得一髮捲。規四寸許。如環而無端。用力絕之。兩端滴水。方士曰。此名脈望。蠹魚三食神仙字則化爲此。夜持向天。從規中望星。星立降。可求丹度世。嗟夫。此脈望所從來。長玄君著書大旨可窺已。余讀脈望而知三教之趣合也。佛教深而廣。道教精而顯。儒者以維世。故作用稍近。然百行能全。一切無染。卽儒教亦可登乘。心性不明。癡着用事。雖二氏不免墮落。是在學人生一悟境。總之在養生者。心息相依。養生之妙義。所謂依者。非移心以就息。亦非攝息以就心。要在此心湛然晏靜。自然照見呼吸之根。從調至微。不覺自相依附。參同契云。至人潛深淵浮游守規中。有味乎其言之也。夫意在無人。便成我相。若謂無人。我卽是人。人不能無。我不可有。人我相忘。乃眞獨境。此自吾輩慧根。卽仙卽佛。卽吾儒所從來遠矣。因憶檇李錢穀刑名甲天下。往余守檇李。躁而靜制之。煩而簡御之。非棄刑名錢穀于無所事事也。隨緣應機。都無染着。縱心自在。亦無束縛。憂喜不逐境生。智慧每從內照。似與脈望之旨。若合符節。夫因應者。道之用也。昔匠石因于郢人。莊周因于惠施。慧能因于神秀。故曰。道有以因爲貴者。余之袖珍是編也。倘有因之者。又奚啻三食神仙字已耶。不然。羽翼胸臆。而騏驥鸞鶴者。世鮮不以爲迂怪。是脈望也得無益其怪。吾家尼父所不語者。乃曰天竺苦縣。

賜同進士出身中憲大夫直隸永平府知府商丘曹代蕭謹序

脈望卷之一

丹華洞主西蜀趙台鼎長玄著

華函蕊笈。幾於汗牛。結果成胎。見如角兎。走也窮蒐廣獵。仰拾俯取。積久盈笥。食固無味。棄亦可惜。姑存而置之。識者若見。寧免蠹魚之誚耶。雖然。是蠹也。其諸異乎蠹之爲蠹也與。嘗聞蠹魚三食神仙字。則化爲脈望。遂以脈望名之。

規中圖訣云。一陽潛動處。萬物未生時。跏趺大坐。凝神內照。調息綿綿。默而守之。則一炁從虛無中來。杳杳冥冥。無色無形。兆於玄冥坤癸之地。生於腎中。以育元精。補續元氣。續續不耗。日益月強。始之去痾。次以返嬰。積爲內丹之基本矣。

腎間動氣。金丹大藥也。腎雖屬水。然居子位。一陽生於子。卽眞火也。至人超見於衆。動升腎中。動氣上蒸脾土。脾土溫和。中焦自治。膈開能食。食氣上升。灌溉諸臟。而生血氣。榮衞一身。人生根本。實係於此。或遇觸而動。卽當定心。靜坐閉目存想。此穴之氣上升。庶不至下泄。蓋精者人身之寶也。命門。卽腰眼也。脊骨自下而上。第七節之中是也。

三聖玉訣。謂世人不解死陰。夫陽者生之本。陰者死之根。但吸靈龜而死陰莖。其神自生。彼修者只知禁欲。殊不知一念心動。氣隨心散。精逐氣亡。長春云。一念色心動。百骸和氣傷。惟得法者。陰莖一死而如無。六慾七情。當體消滅。故得正念實相。對景無心。或言陰不死而頓無慾者。吾未之見也。馬丹陽曰。修行先

要死陰莖。陰莖不死萬緣侵。箇中不識眞消息。牢捉牢擒走不禁。楞嚴云。必使姪機身心永斷。斷性亦無。於佛菩提。方可冀及。

天機者。臍下一寸三分也。聖人下手養胎仙之處。難經註云。臍下腎間動氣者。丹田也。人之性命也。丹田性命之本。道士思神。比丘坐禪。皆聚眞炁於臍下。良由此也。丹田內有神龜。呼吸眞炁。非口鼻之呼吸也。口鼻止是呼吸之門戶。丹田爲炁之本原。聖人下手之處。收藏眞一所居。故曰胎息。臍下一寸三分者。謂仰臥而取之。入裏又一寸三分者。爲是卽腎間也。

三元會議云。子爲六陽之首。以應冬至。故當靜坐凝神。祛除萬慮。一念規中。默調其息而符候之。至亥末子初。陰極陽生之時。腎中一陽之炁。忽爾發動。卽舉心念以應之。使眞水眞火。混而爲一。謂之水火旣濟。午爲六陰之首。以應夏至。故午前靜坐凝神。待陽極陰生之際。心中自然一陰之炁下降。卽舉情以合之。存於心田神腑。勿令嚥下。乃爲坎離交垢之道也。常人於此水火升降之時。或行走笑談。或酣睡。以致水火不能旣濟。至於卯酉二時。乃爲心腎二炁交分之際。應春秋二分之候。亦須澄心靜坐。聽其自然。綿綿若存。此爲沐浴之功也。除此四時之外。餘時不拘。

靈寶畢法云。采藥法。含津握固。以壓心之眞炁。使之不散。又云一氣初回。元運眞陽。欲到離宮。捉取眞龍眞虎。玉池春水溶溶。謂離掛腎氣到心。當神識內定。少入遲出。綿綿若存。而津滿口。勿吐勿咽。自然心腎相交。故前文午時勿令咽下四字。乃口訣也。

我身未生。無相有覺。我身旣生。有相無形。是名何物太乙含眞。

淨明錄云。思惟一身之中。有無極之眞。二五之精。妙合而凝實。不離乎中黃丹扃也。

通眞契玄篇云。心爲朱陵宮。因交合之時感化。眞液下降。因而流入元海。號曰丹母。故上田爲探藥之處。

江禎三要序云。兩腎中間。乃元精穴。非受生元氣之所。觀祖師所謂兩腎中間一點明。逆爲丹母順成人。逆之一字。則元精化爲元炁。逆歸氣穴。爲丹母產玄珠而爲僊爲聖。順則流元精於膀胱。則淫而爲子矣。

據二論可見上心下腎。皆有生藥之機。老子云。我貴食母。莊子云。以襲氣母。

丹陽云。火裏青蓮滴珠露。常在寶瓶爲供具。玉溪子云。露珠點綴蓮花下。又隱奧云。天上三十六。地下三十六。天地入寶瓶。七十二候足。佛偈一華開五葉。結果自然成。又云心地含諸種。普雨悉皆萌。合觀見妙。

青華祕文云。混沌神房。乃精光目光之氣。幻而爲之圜。驗符應云。虛谷乃水火二氣交媾。結成無形有象之名。又曰二弦虛氣。妙合爲一。卽名玄關。吁盡之矣。可見中黃宮金窟穴玄關玄牝。皆不過藏竅之處所耳。胡可着也。

老子云。天地之間。其猶橐籥乎。禮記云。一動一靜者。天地之間也。二經所言。若合符節。是乃先聖之微言。而記者錄之耳。

楚詞云。母滑爾魂已也汝。彼鉛也魄也將自然。一氣藥也孔神兮。於中夜時也存虛心也以待時至也之兮母爲之先。十七字括盡丹書。可見參悟眞之說由來遠矣。前此莊子云。氣也者。虛而待物者也。唯道集虛。虛者。心齋也。又云善養生者。若牧羊然。視其後者而鞭之。夫不先不後。乃勿助勿忘之謂也。故沁園春云。煉己待時。青華祕文云。守己待癸。

生時虛待。二字之義。淵矣哉。

口訣云。便就動處略提起。凝住一念。助其騰騰上沖。謂之采。閉氣於下。使心氣迎之與之交媾。謂之合。故卓壺雲云。彼土如何發動。與此土如何對舉。眞㽞之未生也。有爲之媒。眞㽞之既生也。有爲之機。鉛汞之相見也。有爲之防。鉛汞之歸釜也。有爲之胎。以至沐浴抽添。何莫非眞土之妙用也哉。

寂然不動。土之性也。蓋根塵已絕。萬慮俱泯。一氣縱橫。自然遁道上升。降入丹田而成至寶。陳虛白以身心不動爲採藥。蓋此意也。豈區區意迎目送運用之爲哉。

火候全在念上着力。虛白云。念不可起。意不可散。起火時人力不可干預。惟虛靜爲主。不使雜念撓之。聽其自然。待其熏蒸一回。自爾生陰。化爲玉液下降。灌溉五臟。喉中覺有甘津。乃其驗也。到此時還守虛靜。一毫不撓。自會凝結。久之寂定。方可徐徐而起。

眞詮謂性命只是一件。人之所以死者。形神離也。既死。則六根具而不能用者。無神以宰之也。是知神乃形之主。神離則氣散。命豈在外哉。若非兩件雙修而分先後殊未妥。何也。修性則命在其中。所謂神返身中氣自回是也。未有外虛靜而能交媾成丹者。蓋先鍊精成氣。後修定超脫。返難究竟。若能證得法身。何患色身不妙。蓋三關自有爲入無爲者。漸法也。修上一關兼下二關者。頓法也。今惟徑行鍊神還虛功夫。直到虛極靜篤。精自化炁。炁自化神。權柄在手。命由我立。是一簇貫三關也。豈不易簡而捷徑哉。眞空實相。非比頑空。

劉長眞喻性爲土。喻命爲水。性命相見。如水土和爲泥。造成器物。若未經眞火鍛鍊。土再見水。復化爲泥也。如磚瓦曾經火煉。千年不壞。何況性命煉成至寶。

關尹子云。萬物之來。我皆對之以性。而不對之以心。性者。心未萌也。

玄牝以靜極而見也。姙房以情溢而闢也。

神凝則精氣聚。而百寶結者。藥物也。眞息往來。而未嘗少有間斷者。火候也。此語可謂簡而盡矣。

日鑿一竅。七日而混沌死。故知識不用。歸乎其天。則混沌全矣。胡混成曰。保元和者。莫先於去情識。不識不知。順帝之則。此之謂與順率循也。

壇經云。心念不起名爲坐。釋典有行禪之說。又有臥禪之旨。要之心念不起。則行臥之間。俱是坐也。

釋氏面壁。自有妙義。蓋洗心退藏於密。以養其神。以復寂然之本體。猶面壁然。而物無見也。故曰心如牆壁。而可以入道。善修行者。睜眼不見人。

孟子曰。湯武反之也。道書曰。逆則成丹。故儒家能善反之。則天地之性存焉。便成堯舜。道家能善逆之。則天地之性存焉。便成神仙。復歸嬰兒。與不失赤子之心。其旨同焉。

列子云。與齊俱入。與汨俱出者。入水不濡也。隨烟燼上下。徐行而出者。入火不灼也。皆指神而言。既謂之神。則無形矣。水安能濡。火安能灼。

莊云。物之有知者恃息。知是性息自命。三教聖賢。千言萬論。不過發揮知息二字。此老提綱揭領。豁人心

目於百世。

眼觀心動。耳聽神移。口談氣散。予自約日用有四句云。善惡事都莫思量。出入息渾無拘縱。常常傾耳凝空照。默默垂簾仔細觀。勤而行之。不知老之將至。

靈樞經云。天谷元神。守之自眞。白玉蟾曰。自形中之神。以入神中之性。此之謂歸根復命。

老子云。能如嬰兒乎。又云復歸于嬰兒。兒者元神也。故曰嬰兒入聖機。生神章云。熙頤養嬰兒。又云慶此嬰兒脫。

綿綿若存。老子之火候也。孟子所謂勿忘勿助是也。養珠者龍。抱卵者雌。豈有言語轉相告教哉。天機玅用。自然而然。故曰眞火本無候也。

老子所謂先天地生者。混然無氣而生氣也。氣焉既生。卽名爲一。惟一故二。則兩儀分而天地闢矣。故曰道生一。一生二。二生三。

見性頌云。心淸意靜。氣和神定。眞息綿綿。靈光瑩瑩。

道法心傳云。耳目鼻口身。精神魂魄意。攢簇在中宮。化作先天氣。○此竅實居中。居中復一中。萬神從此出。直上與天通。

了明篇云。一顆明珠纔運動。光輝閃灼兩眉間。○氣入丹田火自生。眉毛灼灼電光明。○夜深獨坐燒丹處。萬顆明星帳頂頭。

僊詩云。眼前白雪亂紛紛。滿目黃花變紫雲。頂上山泉時復響。耳中仙樂日常聞。

常人之息以喉者。謂其出多入少。臚中卽回。不能至呼吸互換之根故也。眞人之息以踵者。謂其吸呼相稱。水火兩弦均平。上接天根。下接地根。與腎中祖炁混合。故名眞息。凡息切忌出多入少。

梵語震旦。此言多思慮也。謂此國人思慮多。故以名之。

圓覺經云。一切衆生。壽命皆爲浮想。楞嚴經云。菩提心中。皆爲浮虛妄想。凝結妄想之害大矣。

參同玉吾注云。弦前弦後正當時。謂吾身之巽門也。嘗考巽門之說。惟紫陽老仙云。黃庭之下。有一丹室之門戶也。意生則上。故陽升。意止則一。故陽不可得而降矣。爐鼎在乎一之內。正屬土。又云。巽者鼎下之片縷耳。闔則爲乾。闢則爲巽。闔則爲噓。闢則爲吸。何以能開闔。亦無非一意使之然。又曰。西方者。巽之用也。中宮者。巽之體也。又云。巽爲地戶見後。

雙腎曰。命門一身命脈之所關係。人不能貴其炁。固其根。貪愛婬慾。搖動命門。去死不遠矣。

陰符經云。火生於木。禍發必克。木中生火而反燎於薪。於事則有反害之禍。於丹道木三火二爲五。有變化之機。

靈寶經云。七日七夜。諸天日月星宿。一時停輪。此皆以神氣凝集陰陽混合於空洞之中。目不瞬。心寂定爲是。

無際在大竹朱居士家住。居士曰。我見和尚坐得好。問云如何見得。曰你素常坐禪眼不定。故今番坐禪

眼似定耶。

詹子南述象山先生嘗舉鈞是人也一章云。須是使心官不曠其職。子南因是便收拾此心。用力操持。夜以繼日。如此半月。一日下樓。忽覺此心已復澄瑩中立。遂見先生。目逆而視曰。此理已顯也。子南問何以知之。曰。占之眸子而已。以上三段。可見三教一理。

元陽眞炁自二十四節上升洞房宮。明朗洞照八室。至此下視六極之境。如在掌中。所謂三境非遼。

頤養和氣。嬰兒自生臍腹之中。如懷胎狀。

諸天日月爲飛精。諸洞日月爲伏根。人間日月爲明輪。若呑明輪者爲仙。蓋服日月光華各有法。能潤五臟。澤顏容。東方甲乙之地。乃日月所出之門戶地。祗於此旦望迎送鬱儀結璘之神。

金爲神性。居上丹田。是謂頂門。人呼爲性門。性最靈。故性門未合。尚知前世事。及其合則不知矣。寄體於肉團。心以應萬事。人能知性命。可以修太素妙行。觀門栢爲金仙。故栢眞人記云。鬼風吹合崑崙神附。心中晝煎。旦煮肝腎。注精施陽。敗損金鼎。神不能禁。仙聖不居。甘受死地。今當回日月之華景。照太極之崑崙。歌曰。金鼎天門開。反童復嬰孩。日月照崑崙。眞君自然來。謂之默朝上帝法。

硬打塵勞。勿令睡魔陰邪之所侵撓。昏睡則精神散失。魔鬼侵淩。故大洞經云。太乙楊明威。所以鈐飭之也。

一點靈光。洞然無礙。暉暎八表。丹經曰。龍虎大藥。須以眞鉛眞汞和合而成。方有光華煥燦。

天河自尾箕寅位注於東井。而循環於天地之間。古人云。水出崑崙之下注。出尾閭復上。謂之天河。此天地之河也。人之河自尾閭。尾閭係寅位。泝流而上。崑崙與天地同焉。呂仙云。曲江上月華瑩淨。大洞經云一曲水天聞。可以互參。

釋氏七覺支則曰念覺。擇法覺。精進覺。喜覺。猗覺。定覺。捨覺。大抵只是先天先地靈明不昧之精神是也。虛靈知覺。一而已矣。荷澤云。知之一字。衆妙之門。圭峰裴相所說已詳。又云。天有七星。布炁於人曰心。神降于中曰神。又云。心有七竅。又云。心神上通耳目鼻口七竅俱名七覺。覺猗亦名輕安。

大洞經十方暉紫烟。黃庭經紫烟上下三素雲。蓋人之妙炁凝集而出於眼目。卽水火之正色。

桃君乃腎神。蓋宜懲忿窒慾。惜精愛炁。爲一身之主。性命之根也。色念動時。當存思桃君在臍內。

神光寶光。卽靈光也。蓋無形可捉。發秀暉采於長空青冥之表。在人則精神光彩。秀發於雙目。故大洞經云。烟同太暉間。神光秀空峰。空峰。頭面也。

東海蓬萊山。扶桑山。方丈山。滄浪山最高極。天下有三島十洲。曰。玄洲。瀛洲。祖洲。聚窟洲。炎洲。麟洲。流洲。長洲。元洲。生洲。大洞經云。玄洲絕三津。滄臺飛羽輪。校仙登扶桑。皆在東海上。得道者。經由此處脫蛻換骨。拜職受服。然後上升天境。朝見三淸至尊。先賢有骨肉同升者。此身皆蛻藏名山。惟神可去。

人有一百八十靈關。三百六十骨節。一千二百形骸。一萬二千精光。三萬六千根源本始。八萬四千毛竅。關鍵中成生精液之潤。人無津液。則枯槁云亡。天地得水而覆載。萬物得水而生成。其實一也。

眞仙朝帝。但見金光勃勃。不見睟容修眞之人。鬼神見之。惟見紅光。

乾爲天門。巽爲地戶。地戶卽下田是也。故風曰巽風。以其起於下也。起巽風。運坤火。俱在下田。

眼之於色。爲業甚大。眼見心欲。心動神疲。是以五臟之神。皆從眼漏。爲第一。根眼通心。心乃神宅。眼旣見心必動也。道之大而至高。超出乎無色之界。眼之上爲無色界。泥丸乃玉京山。

人以雙目回光返照。則眞炁隨而聚於元宮。謂之迴風混合。或指息言屏息。迴風牛車大乘之道也。

人以心爲天。腎爲地。心腎相去八寸四分。天地相去八萬四千里。神風橐籥。故天地相鎭。人以眞炁運動。故身體長寧。三部八景。自尾閭至百會三節爲一關。三八二十四節以應二十四炁。

潭底日紅陰怪滅。鉛爲陽炁。山頭月白藥苗新。汞爲陽精。以陽歸陽。則雙目如金星。能通乎晝夜。以代日月之明。

虛其室白自生。定其心道自生。

日中眞靈。乃太陽之精。在人則坎中之陽。兩腎間一點明瑩者名日中王。以子時建生。

古詩云。聖人奪得造化意。手摶日月安爐裏。微微騰倒天地精。攢簇陰陽走神鬼。又曰。若人問我修行法。遙指天邊日月輪。又曰。日月交合時。便是生身處。本來面目眞。勸君勤照顧。蓋日月合璧。乃月晦夜交合也。內丹於此下手修合。

丹料之異名。曰福醴液。丹房之器皿。曰慶元瓶。

玉清上境。乃人之泥丸宮衆妙門。投胎奪舍。皆自此出入。人之死。亦由是出。

八梵九天。東方曰始青天。太青天。人之超度形神。使其超越始青之天。方至欲界。色界。無色界。方至四梵種民天。方至神霄九天。無上三天。各天動計數萬里。信知其不可階而升也。然有道之士。通達明了。不涉關津。不勞登陟。動一念頃。方直造圓頂之外矣。

瑩蟾語錄云。精關氣關與神關。三關一湊。天籟地籟及人籟衆籟俱澄。○以先覺而覺後覺。反外觀之觀內觀。

中和集三關圖說

鍊精化氣。初關。有爲。取坎塡離。先要識天癸生時急采之。

鍊氣化神。有無交入乾坤闔闢。調和眞息。周流六虛。自太玄關逆流至天谷交合。然後一點落黃庭。

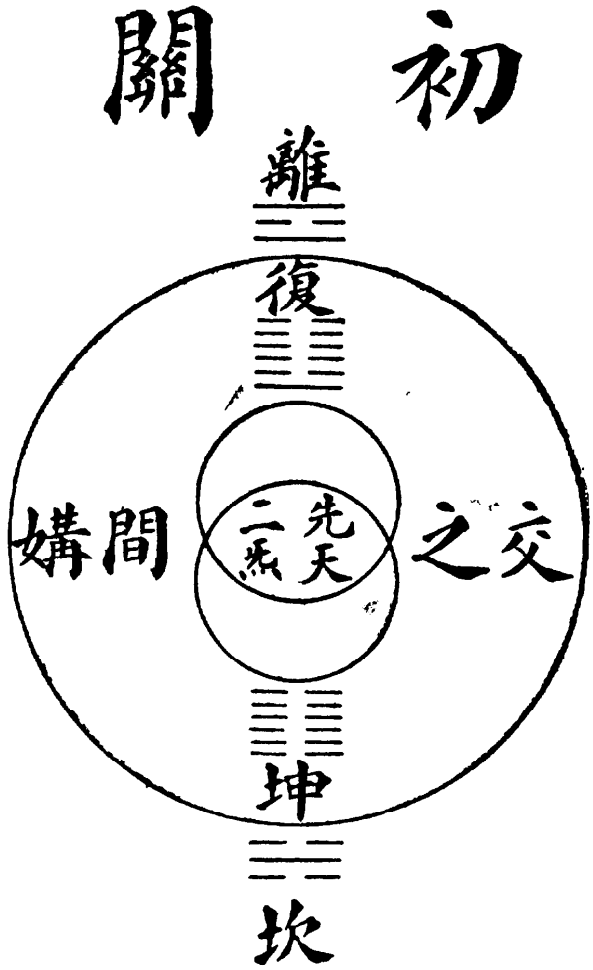
鍊神還虛。上關。無爲。工夫到此。一字也用不着。

簣中書三關圖說

初關

六陽既純。靜之極也。一陽復生。靜極而動也。靜已極。將至於動。陽將生。未離乎陰。陰陽動靜之間。乃先天之氣也。

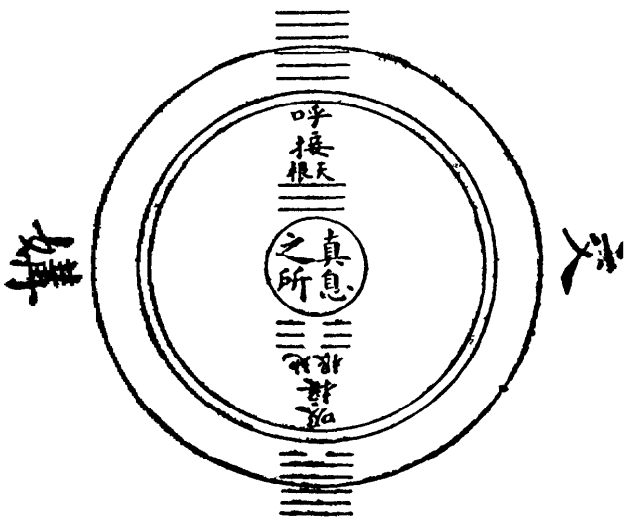
精藏於腎。腎居下。故曰初關。其功在於採取。蓋腎間有動炁。乃天一之數。眞陽所藏。而火木金土之先



也。微妙無質。上交於心。一氣迎之。兩氣絪緼。而交媾以結聖胎。然所以交媾者。意爲之媒也。下學之功。有可言者。人之脊骨二十一節。從下第七節之傍。兩腎居之。男胎於母先生右腎。爲藏精之所。腎屬水。水生於天乙。夜半子時。六陰幾盡。一陽將生。腎中動氣。漸出於七節之中。每夜必至。當此未至之先。垂目閉口。調息微微。使丹田之氣。翕聚於上。然後點加存想。氣穴之下。兩腎之間。若有氣從此出。久之屈身以心下垂。微縱而起者四五次。垂而復想。想而復垂。腎絡連心。上動下應。氣必至焉。此氣上升。稍加人力。閉氣於下。使心氣迎之。與之交媾。如此行工。數日後微見氣動。至月餘。方見動而上升。惟此氣難升。既升之際。此氣略閉。則不勞而降矣。若一學卽求其效。乃助長之害。不忘不助。乃其則與。行之久熟。則靜極而陽氣自生。不必如前之用力。先天無爲之境。不俟言而得之。所謂時者。熟後亦不拘子時。人身自有子時也。金笥寶錄徐收而縱一段。說之甚悉。

中關

純乾陽



決夬陰

坎離交垢大藥生焉運火養之火乃陰陽之氣也三爲陽陽者呼氣而出也☲爲陰陰者吸氣而入也呼吸互換之處乃眞悉之根也☒呼吸出入升降其氣董蒸四達火之文者也藥結丹結又用武火下烹于爐上升于鼎爐坤也鼎乾也是爲乾坤交媾乾交坤決坤之陰爲夬陰氣決盡則爲純陽矣

氣原於心心居身中故曰中關其功在於呼吸升降心腎氣交結爲聖胎然所以交者意合之心存之神宰之也三者難持易失一有不謹則交者不能保其不散也故於是氣既交武火升鍊之後當用文火以溫養之陰陽氣合爲火人身呼吸是也呼則氣出爲陽吸則氣入爲陰呼吸互換處即陰陽氣合也下學之功有可無者有眞人之呼吸有口鼻之呼吸以眞人之呼吸言之前對臍輪後對腎中間有箇眞金鼎即呼吸之根闔闢互換之處也人之未生隨母呼吸所謂眞人之呼吸既生之後眞人呼吸未嘗亡但神出氣移不能再守胎中之一息修煉之法使人返本還原復其生身受氣之初耳以口鼻之呼吸言之咽喉者所由之關也其上有會掩焉啓則呼氣出心肺主之閉則吸氣入肝腎主之心肺相去會掩爲近肝稍遠腎最下爲尤遠呼則氣促其氣

由之而日耗於外。吸則氣少而短。不能下至於腎。遇肝而返。此呼吸所以不固。眞人呼吸。壽人元氣。人人有之而不知。口鼻呼吸。喪人元氣。人人陷之而不覺。人能回光返照。注意臍腎之間。一呼方至。以吸繼之。互換禪續如環。斯循者眞息也。與嬰兒在母腹無異是也。

上關

上關乾○

泥丸居頂上。神所棲也。故曰上關。一身之外。皆太虛也。太虛神之妙應者也。得之於我。還之於彼。何間然之有。煉精者身不動而已。採取升降。不得不運之以心也。煉氣者心也。煉氣者心不動而已。闔闢進退。不得不運于意也。至於神則妙應不測。既無所施。三者混合爲一。復忘一。併出與太虛同體。恍然如在夢中。學者到此境界。乃是泰定。切不可放倒。當知昏久則明。濁久則清。脫胎元神。於此出矣。玄工盡此三段之中。

腹中橐籥。風入松頂上。簫韶泉漱石。

心經無垢子註云。六箇門頭一箇關。五門不必更遮欄。從他世事紛紛亂。堂上家尊鎮日安。○六根皆從一根上起。但去一根上返照。從何而起。若識起處。起處是妄。休教生苗。

修行之法。築基已就。玄牡有相之後。工夫大約有四。曰靜。眞息綿綿。純然一性。曰定。始而昏定。繼而正定。曰慧。了了常知。曰通。六通。一步進一步。一層深一層。見境不着。見阻不退。謹謹護持。自然成就。否則前功盡棄矣。

靈寶畢法云。陰中有陽。陽中有陰。本天地升降之理。氣中生水。水中生氣。乃心腎交合之機。比物取象。道不遠人。配合甲庚。方驗金丹之有準。抽添卯酉。自然火候之無差。紅鉛黑鉛。徹底乃成大藥。金液玉液。到頭方是還丹。從無入有。常懷征戰之心。自下升高。漸入希夷之域。抽鉛添汞。致二八之陰消。換骨鍊形。使九三之陽長。水源清濁。辨於既濟之時。內景眞虛。識於坐忘之日。玄機奧旨。難以盡形。工夫行持。不外于多入少出。

嘗讀張三丰道法會同疏有云。得腐朽再生之橐籥。見刼仞不殞之卷阿。紅鉛黑鉛。煅煉方成。影響金液玉液。坐臥略致疏通。云云。每疑刼仞卷阿之錯。及閱大洞經。有黃籙保刼仞之句。又停玄三秀阿註云。藏隱玄根於三秀之卷阿。南岳名太虛小有之天。古詩小有洞中三秀草。卽靈芝是也。山有五芝。餌其上者得仙。乃信仙詞咸有所據。非杜撰也。

華嚴經云。惟願大聖。開樓閣門。令我得入。度人經。身度我界。體入自然。又云有過我界。身入玉虛。圭堂註云。先天之命源一也。夫命如召命之命。此意玄妙入極。又楞嚴經行陰畫中云。深達十二種類。受命元由。觀由執元諸類。不召于十方界。已獲其同。圭堂註云。聞之曰命如召命之命。壇經吾若不知去處。終不別汝。圭堂註云。聞之曰六祖偈。刼火燒海底。風鼓山相擊。眞常寂滅樂。涅槃相如是。夫四眞二土之妙。乃在是矣。有幻身四大。有眞空四大。

楞嚴經地性火性。水性空性。圭堂註云。聞之眞實土。眞虛土。皆土也。合眞水眞火眞風。併謂之四眞。楞嚴虛空藏菩薩。手執四珠。遍照空界。與金光明經四如來混合一室者。正發明是義。若以後天四物。與夫假

合四大而會之者萬里矣。世尊托後天四物。以明不可言傳之妙。而曰如來四眞。清淨本然。周徧法界。徧滿世間。寧有方所。豈細事哉。此之謂造化一源。先君妙道。大佛之祕藏。生靈之太初。自從水火相擊搏。便有兩土各戰爭。故曰兩土成圭者此也。風乃巽風。又爲橐籥也。圭堂云乾坤函蓋獅象交馳。眞火盤旋。風雲改觀。既而千光歷落。渾透簾帷。醍醐彌抽。機軸潛發。三思大事再嘆奇哉。此錄詳見修玄章第九及四百字序

元精者。父母交媾之初。陰陽偶合之始。精血相含。孕於坤宮。生於坎戶。徐徐凝結。漸漸成胎。十月周圓。形體全備。身中一物。名曰命蒂。乃召命之命爾。自造化中來。以其能召元神入身而爲物者。此卽先天自然之祖氣也。元神者。虛中一靈。湛湛寂寂。無去無來。不增不減。乃混成之性爾。偶因念動。遂於造化未來之前。天命既立之後。一點靈光。自虛無中來。受命之命。附體着形而爲物者。此卽中天湛然之氣也。謂之靈汞。元炁者。粤自立命之初。設性之後。混合身形。伏母臍下。隨母呼吸。十月滿足。離母出胎。大哭一聲。徑受此炁。自杳冥中來。繫於命蒂。自呼自吸。此後一身精血氣液。隨時滋長。情見於外。若知禁忌。壽滿天年。倘或恣情。必遭夭折。更能知時運用。乃得長生。此後天浩然之氣也。謂之眞鉛。

人以父母初交元陽。召空中魂爽而有此身。有身之後。元陽日耗。魂爽漸離。而身不能久。修行之工。不過使身中元陽與遊魂重來相見。聚而不散。以返未生之初耳。故云金來歸性初。

脈望卷之二

楞嚴經云。汝體先因父母想生汝心。非想則不能來想中傳命。又云如中陰身自求父母陰信冥通。此卽召命受命之理。蓋生人之大端若此。潘右云。一性之動。是爲太易。言性移易而不定也。或爲人。或爲異類。在性之所好而已。八識之中。有法識神。主人之意。意行卽行。意止卽止。名妙觀察智。平等性智。主傳送識大圓鏡智。主含藏識。皆聽意神以主之。意去卽去。意來卽來。下工之初。全仗此神。以煉丹採取。故又名爲妙觀。意之所之。氣爲之奔走。非敢後也。蓋志氣之帥。聽其役使。一眞聚。則衆眞皆聚。少林偈云。吾本來茲土。傳法救迷情。一華開五葉。結果自然成。曹溪偈云。心地含諸種。普雨悉皆萌。頓悟花情已。菩提果自成。竊云。靈臺爲花。華蓋爲葉。一旦撤開。十方朗徹。成果證眞。悟因是訣。又云。大悟若干遍。小悟不知數。刼外若見家。聖域乃優入。

曇陽子云。莫待年齡八八。元精散盡難收。黃石公素書云。悲莫悲於精散。註云。神之潛於無也。則無生無死。無前無後。無陰無陽。無動無靜。其舍於形也。則爲名爲哲。爲智爲識。曰精誠。曰精力。曰精強。曰精明。曰精專。曰精虔。曰精光。曰精實。血氣之品。無不稟受。正用之則聚而不散。邪用之則散而不聚。散之不已。豈能久乎。故曰寡欲爲要。莊云。衆人重利。廉士重名。賢士尚志。聖人貴精。

于清風曰。未至眞空。陽神難出。丘長春曰。未至眞空。陰神也難出。蓋古仙之脫胎神化。由於虛靜之極。無

我之至也。今人夢中。其神。無所不至者。不格於形也。醒則滯於此。而不能遠去者。形格之也。故惟眞空無我。然後能脫胎神化。

又靖天師與司馬承禎寢。窺見其額上有日如錢大。光耀人席。逼而聽之。腦中有小兒誦經音。玲玲如金石。晁文元自記。嘗聞靈響。凝然聽之。心息俱住。神氣融暢。杳不可說。目有一點圓光。如小錢許。或青。或黃。或白。二公之事相類。一屬它見。一屬自見。其玄機則一也。圓通大士贊。有側耳糞聲。揚目見月。屈膝支頤。人空境絕之句。皆可爲修行師印。

鬼神有性無命。草木有命無性。禽獸性少命多。惟人能全之。性者屬知覺。命者屬形質。

鶴知夜半。燕知戊己。蛇於巳日不出道。鶯於春時自出谷。最貴爲人者。何不順時養元陽而收眞炁耶。眞炁大運隨天。春在肝。夏在心。秋在肺。冬在腎。元炁小運隨日。子在腎。卯在肝。午在心。酉在肺。眞修之士不見功者。以旺時不收。損時不補。散時不聚。合時不取。不知交合之時。又無採取之法。安得比天地長久。日月堅固哉。詳見靈寶畢法西山會眞記。

龜能息氣。鶴能養神。鹿能固精。三者世間之壽物也。人爲最靈。當兼而有之。可以人而不如物乎。

北方正炁號河車。車謂運載物於陸地。往來無窮。而曰河車者。取意於人身萬陰之中。有一點元陽上升。薰蒸胞絡。自腎傳肝。自肝傳心。自心傳肺。自肺傳腎。爲小河車也。肘後飛金晶。自尾閭起。下關至中關。中關上關。自上田至中田。中田至下田。爲大河車也。純陰下降。眞水自來。純陽上升。眞火自起。一升一沈。相

見於十二樓前。顆顆還丹。而出金光萬道。爲紫河車也。故車行於河。如氣在血絡之中。烝中晴藏眞水。如車載物。所謂河車者詳矣。

肝本心之母。腎之子。傳道腎氣以至於心。肺本心之妻。腎之母。傳道心液以至於腎。氣液升降。如天地之陰陽。肝肺傳道。若日月之往復。故曰氣傳子母。液行夫婦。

腎氣投心氣。氣極生液。液中有正陽之氣。配合眞一之水。名曰龍虎交媾。日得黍米之大。名曰金丹大藥。保送黃庭之中。黃庭者脾胃之下。膀胱之上。心之北。腎之南。肝之西。肺之東。上清下濁。外應四色。量容二升。路通八水。所得之藥。晝夜在其中。若採藥而不進火。藥必耗散。而不能住。若進火而不行採藥。陰中陽亦不能住。止於舉發腎氣。壯暖下元而已。若採藥有時。進火有數。必先於鉛中作汞。借氣進火。使大藥堅固。永鎭下田。名曰採補之法。

心之見於內爲脈。見於外爲色。以舌爲門戶。受腎之制伏。而駈用於肺。得肝則盛。見脾則減。腎之見於內爲骨。見於外爲髮。以兩耳爲門戶。受脾之制伏。而駈用於心。得肺則盛。見肝則減。肝之見於內爲筋。見於外爲爪。以眼目爲門戶。受肺之制伏。而駈用於脾。見腎則盛。見心則減。肺之見於內爲膚。見於外爲毛。以鼻穴爲門戶。受心之制伏。而駈用於肝。見脾則盛。見腎則減。脾之見於內爲藏。均養心腎。肝肺見於外爲肉。以脣口爲門戶。呼吸定往來。受肝之制伏。而駈用於腎。得心則盛。見肺則減。人之五行。相生相尅。而爲夫婦子母。傳氣衰旺。見於此矣。

人之初生。腎爲始。脾次之。脾又生肝。肝方生肺。肺肝爲傳導之門戶。且腎爲水也。水中有火。升之爲氣。乘氣上升。朝之於心。心中生液。負陰而下。以歸於腎。蓋無肝肺爲之傳道。安得交媾而成龍虎耶。古人煉丹不成。大患金木間隔。今若使肝能傳腎氣以朝於心。肺能傳心液以至於腎。時候不差。黃芽乃生。故採取須用甲庚。沐浴必以卯酉也。

肝主魂。應於目。神之存也。肺主魄。應於鼻。氣之調也。

輔談云。修養家存神於泥丸。則丹田之氣上升。蓋神之所至。氣隨之而往也。旁門所謂手按尾閭。吸氣咽津。雖得其緒餘。而亦不泄。況於是耶。左傳云。人受中以立命。書云。上帝降衷於下民、卽道家黃庭也。黃者土之色。庭者四方之中。天一生水。在人爲精。藏之於腎。腎有左右中夾。黃庭經云。左爲少陽。右太陽。後有密戶。前生門。腎。既爲生死門戶。則涵養之功。必自黃庭始。腎中藏精。精中生氣。交合於心。心液相交。鍊於黃庭。倘知交合不差。則精合於氣。氣合於神。神合於道。生生之理。不失天地之中。

人之一體。所以死壞者。有三十九處。以受鬼氣。形有間孔。血有虧迭。死氣日進。邪氣引入。精神不通。津液沉滯。故生神章。大洞經有混合百神之道。

人有八漏。目之淚。肝漏。鼻之涕。肺漏。口之唾。腎漏。外汗。心漏。夜盜汗。小腸漏。寢而涎。腦漏。夢與鬼交。神漏。

婬慾者。身漏。是皆五陰六入。十二根塵之所交接。

嚴君平云。虛心以原道德。靜意以期神明。緣衆生之心未合於道。先授之以齋法。使其因齋而息心。息心

而入道。後世熾以人事。涉以形器。齋法何其謬耶。祭酒道士。但成一尸祝矣。

人未生時。謂之不覩光明。處冥冥之中。無所作用。雖無煩惱怵繫。經千百刦。但成游魂苦爽。何益於事。莊子悲在冶之金。蓋惜其爲人之後。空與草木同腐。不若無生之爲安也。有人於此不貴其生。認四大爲逆旅。形骸枯悴。只說苦空。坐待至死。豈人之情也哉。

修行之士。必先拘魂而制魄。魂乃汞之屬。魄乃鉛之黨。汞性易飛。人纔死則魂先去。度人經云。高上清靈爽。悲歌朗太空。蓋傷人之死也。

人未受生。芒芴之間。是爲太易。變而有氣。是爲太初。氣變而成形。是爲太始。陰上承陽。氣隨胎化。是爲太素。靈光入體。與母分形。十月完足。是爲太極。

晨者。雞鳴之時也。洞玄經云。舉身登晨。白日升天。中爲白日。雞初鳴爲登晨。是以存太一混合。多用此時。乃生氣時也。黃庭經云。羽服一整八風驅。控駕三素乘晨霞。

太虛聚而有炁。炁聚則爲精。炁聚精結。包之於土。兆生之理啓矣。經云。男女搆精。包胎始榮。乘其宿命。然後生人。故曰包命。當其元炁初包。狀如垂囊。附脾作種。脾爲眞土。物所憑生。中黃太一。爲人已命。其炁流演不窮。故云元一黃演之炁。上文曰靈光。曰宿命。曰靈爽。皆指受命之命而言。

五臟六腑。百關百脈。金津玉液。日月光華。皆本於腎。故黃庭經云。主諸六腑九液源是也。莊子云。眞人之息以踵。踵者命門也。其氣息於命門。如子在胎。不飲不食。綿綿長存。所謂胎息也。氣本生於腎。若息於它

處。必無是理。或云踵者相繼之義。是人之所以繼續不絕處。故云生生之謂易。又云種民天。種與踵之義同。以繼續名之爲踵。以根本名之爲種。

金關玉鎖訣云。白牛去時。如何擒捉。曰緊叩玄關。牢鎮四門。急用仙人釣魚之法。又用三島手印。指黃河逆流。掩上金關。納合玉鎖。白牛自然不走。一名金關玉鎖定。二名三島迴生換死定。三名九曲黃河逆流定。若定了寶時。休教滯了腰腳。昏了眼目。此是定三寶法。若收定三寶。搬運歸寄何處。先用蘆芽穿膝法。烹氣衝寶爐。二骨直至湧泉。補於二足。然後行七返還丹之法。若不用此功。便行肘後。飛金晶而望長生。顧上不顧下。如小兒建塔。下不堅牢也。卞和刖足。亦是不行穿膝之喻。又錮鏁歌云。上至頂門泥丸宮。下至腳板湧泉穴。九竅八門都補合。休教一點有漏泄。又青霞祕文云。湧泉穴發。水火二氣。入尾閭。合兩腎。一龜一蛇。互相槖籥。觀此二說。則蘆芽穿膝之工。誠不可缺也。息踵之論。可執一偏耶。

雀巢灌頂。如羣雀之噪也。蘆芽穿膝。如根荄之貫也。物外清音云。偶然奇。耳邊鍾聲唧唧。泥丸宮。如鳥爲巢。百樣聲音。亂噪不住。啼猶如茂林晚鴉叫起。非灌頂之喻乎。青霞祕文云。左足太陽。右足太陰。兩足底爲湧泉穴。發水火二氣。自雙足入尾閭。上合兩腎。左爲腎堂。右爲精府。一龜一蛇。互相槖籥。非穿膝之說乎。

上一赤子。中一元皇。下一元王。此三一神也。元王卽命門神也。

魄成於地。乃陰也。喜於死。大洞之法。有制魄之方。不使散亂。人之夢中與人爭戰者。乃尸鬼也。尸鬼卽魄也。魄以肺爲家。而又主炁。其色白。遊魄若返。則必鍊其炁。使生華也。黃庭經云。急存白元和六炁。神仙久視無災害。

金木水火之炁。非土不成。心肝肺腎之元。非脾不養。九天之炁。初降爲胞。名元一黃演之炁。是中黃太一以爲己命也。至於五月。五臟乃分。又名中靈之炁。是五炁居中以結命元也。則知生人之成始成終者。其惟土與丹法象之。

道人要妙。不過養炁。夫人汩沒於名利。往往消耗其氣。學道者別無它事。惟至淸至靜。頤養神氣而已。心液下降。腎氣上騰。至於脾元氳氳。則丹自聚矣。若肝與肺。但往來之徑路。習靜無念絕想。神自靈。丹自結。叩齒之法。左爲天鍾。右爲天磬。中爲天鼓。若去卻不祥。則鳴鍾伐鬼靈也。制伏邪惡。則鳴磬集百神也。存思集神。念道至眞。則鳴鼓朝眞聖也。要閉口緩頰。使聲虛而響應深也。

古之人以修誦而得仙。如魏紫虛李順興司馬子微之類多矣。今學經之士。縱未絕緣離世。苟能金石其志。背塵合眞。至心受誦。久久不已。必階仙品無疑也。

蔡季通睡訣云。睡側而屈。覺正而伸。早晚以時。先睡心。後睡眼。晦菴以此爲古今未發之妙。殊不知本出於千金方云。半醉酒。獨自宿。軟枕頭。暖蓋足。能息心。自冥目。此睡訣也。

三寶者。天寶。靈寶。神寶。分爲玄元始三氣。降於人爲三田。曰精。曰炁。曰神。此內三寶也。教有道經師寶道寶。太上三尊也。經寶三洞四輔眞經也。師寶十方得道衆聖。又經籍度三師。此外三寶也。內祕眞藏經云。貪性寂滅。塵累無染。戒行不虧。是爲法寶。嗔性不起。不憤外塵。定無生轉。是名師寶。癡性無取。無惱無患。慧通無礙。是爲道寶。此非內非外。非聲非色。一眞澄湛。善莫大焉。

內觀經云。一月爲胞。精血凝也。二月爲胎。形兆胚也。三月陽神爲三魂。動以生也。四月陰神爲七魄。靜鎮形也。五月五形分五臟。以安神也。六月六律定六府。用滋靈也。七月七星開七竅。通光明也。八月八景神具降眞靈也。九月宮室羅布。以定精也。

天寶君。玉清天尊也。本玄一之氣凝結。其色青。靈寶君。上清天尊也。自一生二。爲元一之氣。其色白。神寶君。太清天尊也。由二生三。爲始一之氣。其色黃。三炁既足。而生九炁。九氣散爲萬炁。以植生物之根。莊云。知北遊于玄水之上。及于白水之南。反於帝宮。見黃帝而問焉。乃太易太初太始之序也。

人有死生。性無死生。出死生之外者。其惟見性乎。常人結習未除。爲業所牽。留滯幽陰。或相報對。業報既盡。善性不滅。還生人道者。必當濯形太陽。然後投胎。蓋日之上館。亦名洞陽宮。流火之池。中有黃華眞水。彼間眞人以此水灌濯其身。長生簡誥文云。黃華蕩形。此之謂與。自得爲人。經多少節次。驚天駭地。豈可自輕。鍊養元神。返本還淳。與三炁九炁脗合。有骨肉同飛。上登三清之理而不自勉。至於死壞。悲哉。造道之功。至於悟性。須當培養。命基爲本。若不能尊炁貴形。保命愛神。坐至衰老。汞枯鉛耗。命基既削。眞性亦昏。此時欲修。所謂渴而鑿井。不亦晚乎。

峨山一老僧云。頭爲無影山。目爲雙林樹。鼻中動靜。爲三昧火。耳爲阿耨池。乃觀音救苦處。咽爲趙州狗子。鼻又爲共命鳥。爲眞土。心爲優曇華。舌爲紅蓮樹。藥之未生。三昧火守之。藥之既生。三昧火采之。呼接天根。吸接地根。故爲三昧。寂而常照。照而常寂。寂寂惺惺。惺惺寂寂。本覺昭然。精氣自固。藥物自生。生而

采。采而生。日積月累。腹中有寶。則優曇自開。白毫自見。白毫優曇。相爲表裏。

禪定不動處。混沌未鑿時。

東坡曰。徐徐而爲。十年之後。何事不立。但患志之不堅。行之不力耳。其說在北山愚公之平山。補陀大士之遇磨鐵人也。大慧云。念念不間斷。莫管得不得。

嘗讀大洞眞經。檀熾鈞音。仙梵歷耳。及生神章。瓊房妙韻之語。心竊異之。及攷古證今。內徵外訪。無不符合。聞熏聞修。以入正定。定久則心華自開。十方圓明之境庶幾矣。轉識爲智。道固如是也。孰謂教外無別傳也哉。

楞嚴旨義。奧衍宏深。大約謂人之覺體。妄有四大。遂成六根。六根之中。各具四陰。共成五蘊。乃生滅根本。若能選擇圓通。一門深入。以至六根互用。則五蘊盡而覺體復。六解一亦亡矣。故心經云。照見五蘊空。能度一切苦。

契云含元虛危。左腎屬危。右腎屬虛。間以穴言。播精於子。以時言。註云。虛危亥子之間。陰極陽生之時。子者一陽動處。過此則子母分胎。妙在尾箕斗牛女。豈知虛危同是子位。豈可分爲先後二時。若亥末子初。則當云危室。非虛危也。識者詳之。

夫道之全體。具於人之一心。聖不加多。愚不加少。聖人以其心役眼耳鼻舌身意。衆人以眼耳鼻舌身意役其心。是以有聖愚之別耳。學聖人者。固宜從事於一心矣。然六根者。此心出入之門戶也。心本無形。因

境而有。苟不制六根。欲安其心。未可得也。所謂繫心一緣。面壁三月。皆此法也。且六根之爲患。唯眼爲劇。程子四箴。致動於視。曰心兮本虛。應物無迹。操之有要。視爲之則。然則操存之法。固以視爲極則矣。嘗試思之。衆人之情。開眼則從想。合眼則從夢。隨逐妄境。竟不知孰爲主人。魂不附魄。魄不附魂。流浪生死海中。百刼千生無有出期。此無它。放心未收故也。孟子曰。人有雞犬放。則知求之。放心而不知求。哀哉。禪家建火場。煉魔卻睡。其法專用力於眼視。或三日。或七日不睡不坐。暫立輒行。夏撻在御。互相規察。使眼視常平。睜睛不瞥。蓋存乎人者。莫良於眸子。人之有心。不昏昧。則放肆。曾無中立之時。放肆則視流。昏昧則視懵。惟不昏不散。寂寂惺惺。乃爲合道。故必嚴峻規條。雖撻之流血。不敢怨怒。至於眞積力久。則昏散二病。湛然自除。茲則了然頓悟。豁然貫通之時矣。然此不可有正助期限。蓋悟道有遲速。係乎人之宿根。有一宿而覺者。有三日者。有七日者。有三月者。三月不達。則以期年。期年不悟。則以畢命。一息尙存。此志不容少懈。此禪家建火場之意。收放心之要法也。今吾輩豈能不睡。日夜之間。忘機寂照。理自玄會。張眞人偈云。心如朗月連天淨。性似寒潭止水同。十二時中常覺照。休教昧了主人翁。西嶽有一道人。住山二十年。夜夢神人告曰。你差了。今後你只想靑天明鏡。道人如其言。三季沖舉。觀此則知收放心之法矣。煉魔法雖善。然束心太急。亦爲魔攝。

人生而靜。天之性也。此性在人爲甚眞。卽本覺也。卽道體也。卽未發之中。得一之一也。及感物而動。所謂本覺者。不守自性。從眞起妄。背覺合塵矣。違眞背覺。然後有心意情識之名。眞則不貳。違眞則貳。貳以二。

參以三。同歸於妄而已。不覺故也。惟其不覺。是以妄認軀殼爲我。而不知本覺之爲眞我。妄認六塵爲心。而不知本覺之爲眞心。世之講學者。又皆以識神爲覺。而實非本覺也。以見解爲悟。而實非眞悟也。此無它。性心意情識等義。未及犂然。是以覺路不開。見惑爲病。

寂然不動之中。卽道之體也。卽仁也。所謂人生而靜。天之性也。虛靈不昧之本體也。本然固有之知也。無極之眞也。此聖凡賢不肖智愚之所同具者也。惟聖人一向圓全安住。未嘗少遷。雖至動之時。一向圓全安住。曾不少遷。所謂主靜也。易曰。精氣爲物。游魂爲變。故知死生之說。夫其所謂游魂。乃其寂然不動之體。物交物則引之。內外皆喧。失其固有矣。賢者覺之。則爲不遠復。凡夫昧之。遂爲游魂。日遠一日。月遠一月。無復返原之期。顚倒于夢想之間。而游魂始爲變矣。至此則愚益愚。流蕩生死海中。不能自有眞命。隨物遷化。莫知底止。故惟聖人能制命。聖人能不死。愚者反是。

陶靖節歸去來辭。有曰悟已往之不諫。知來者之可追。識迷途其未遠。覺今是而昨非。其曰悟。曰知。曰識。曰覺。四字極爲分曉。此淵明所以爲聞道也。後人不達。乃改識爲實。淵明之意荒矣。知止而後有定。此知字卽是靈知。卽是本覺。卽是悟。卽是止至善。既止至善。則定性矣。定性則不遷矣。不遷則靜。而安如止水。物來則現。物去無迹。前乎千萬世之已往。後乎千萬世之未來。皆視諸掌矣。故曰能慮能慮。則得道矣。故曰能得知。是至善初地。得是至善極功。首尾只是一知字。堯舜執中。此知也。孔門一貫。此知也。

夫人之所以欲壽其身者。豈非以身爲我有乎。然以身爲我之所有則可謂身爲我則未也。夫耳目鼻口。

四肢百骸。塊然器也。而非性也。視聽言動。雖出於性。然亦非性之體也。蓋交於物之用也。此皆與器同盡者也。性也者。靈明獨照。與天長存。不以少而盛。不以老而衰。不以生而存。不以死而亡。故曰天命也。此則眞我也。而人多執身爲我。於是得失交乎前。憂喜躁乎中。汩於其情。罣於其身。而所謂眞我者。茫乎不知爲何物。豈不大可悲哉。

二氏之學。以養氣爲主。誠能內視返聽。此氣自充。精神自固。仙丹在人腹中。卽此氣是也。故曰氣不耗散。再無別訣。老子曰。君子爲腹不爲目。丹書云。黃帝內視三月而道成。卽此法也。

經世書云。天之神。棲於日。人之神。發於目。生身處。此物先天地生。沒身處。此物先天地沒。水火木金土之五行。攢簇於此。肝心脾肺腎之五藏。鍾靈於此。唾涕精津氣血液之七物。結秀於此。內指通玄祕訣云。含光便是長生藥。變骨成金上品仙。又云。撮聚雙精在眼前。燒成便可點金仙。金華詩云。雙童常守洞門立。三島眞人長逞還。金笥寶籙云。性之初見如星大。圓佗佗。光爍爍。修丹之士。纔見此物分明。便是元氣產矣。故滄海洞源之間。或如一顆。或如一鉤。從下而上。漸升漸長。此是先天眞一。凝而顯象。非幻妄也。三日月出庚曲江上。月華瑩靜。有箇鳥飛。皆此旨耳。涇陽子云。是一土坯。水火煅煉。方能成磚。水火交似冷如冰。從泥丸而降丹田。不出月餘。神水將畢。霎時現出。水中之金。紫色光明。大如米粒。結在明堂。千變萬化。開眼不見。閉眼觀之在泥丸。或走或飛。或上或下。只在內而不在外。工夫到此不可言談。亦不可昏睡。堅心上下照顧。此第七轉工夫也。

圓覺經晏坐靜室。安處徒衆。維摩經空其室內。除諸所有。皆謂屏滌雜念。虛其心也。

性命宗旨。譚者多未瑩。盍觀六祖語。可知崖略。其曰。本來無一物。何處惹塵埃。此性宗事也。又曰。吾若不知去處。終不別汝。此命宗事也。

人之寐也。魂自雷門出入爲夢。雷門者。耳也。

或問觀世音。何以示女相。曰歸元法無二。方便有多門。成佛證果。依因悟入。凡二十有五門。六根也。六塵也。六識也。七大也。諸門之中。惟觀世音依耳根而悟入。黃庭經嬌女窈窕翳霄暉。註云。嬌女耳神名。故觀世音現美女之相。六塵惟聲度垣不能爲礙。故觀世音之妙力。無刹不到也。

楞嚴經以情爲外分。想爲內分。蓋心動于內曰情。人之陰氣有欲者也。故爲內。意緣於外曰想。人之陽氣有冀者也。故爲外。情積不休。能生愛水。諸愛雖別。流結實同。潤溼不升。自然從墜。想積不休。能生勝氣。諸想雖別。輕舉實同。飛動不沈。自然超越。純想卽飛。能生天上。情少想多。輕舉非遠。情想均等。不飛不墜。卽生人間。情多想少。流入橫生。七情三想。沈下水輪。九情一想。下洞水輪。純情卽沈。入無間獄。欲界衆生。末後着盡於此矣。修行人。絕諸情想。直超三界。

修行人。行如風。立如松。坐如鍾。臥如弓。

劉元城四十七時。謫嶺表。已絕欲故。七年間。未嘗有疾。年幾八十。堅悍不衰。嘗語人曰。安世絕欲三十年。氣血意思。只如當時。終日劇談。雖夜不寐。翌朝精神如故。每日行千步。宴坐調息。復起觀書。未嘗晝寢。終

身未嘗草書。家廟祭享跪拜。七十有二。未嘗廢闕。一皆本之以誠心。嘗前知至誠如神聖言。豈欺吾哉。人受天地之中以生。故性不可不復。聖賢應世。惟欲教人復性而已。復性則天地世界如觀掌中物耳。人身戴天履地。曾不知天之高。地之厚。懵然百年。如夜投逆旅。未明別去。非惟不識主人。抑亦不識方隅物色也。豈非虛度乎。於乎。天地世界。可謂廣大。而吾人之性。又包乎天地世界之外。此聖人所以教人復性也。莊子曰。六合之外。聖人存而不言。鄒陽曰。天下之爲九州者。有九九。今中國之九州。乃八十一分之一耳。楞嚴經云。阿羅漢見閻浮提如觀掌中果。諸菩薩等見百千界。十方如來。窮盡微塵。清淨國土。無所不矚。衆生洞視。不過方寸。

道孰爲大。性爲大。千里之遠。數千歲之日。其所動靜起居。隨若亡弃。然時而思之。則千里之遠。在於目前。千歲之久。無異數日。人之性。不亦大哉。噫。人之自小者。可哀也已。

始元玄三炁。帝雌雄三一。上中下三關。首心腎三統。邵子。皆一理也。一事也。一物也。

司晨之雞。必以童。若壞其天眞。豈能有常哉。吁。人可知矣。

龜筴傳云。天尙不全。故世爲屋不成。三瓦而陳之。陳居也。宋李文靖云。內典以世界爲缺陷。安得圓滿如意。自求稱足。人生朝暮不可保。巢林一枝。聊自足耳。蓋住壞空成。則必至於壞。理勢然也。何以全爲。

道筋骨則形全。剪情欲則神全。靖語言則福全。亢倉子之語也。

孟子戒助長。莊周懲益生。

李翺云滅情以復性不若王弼性其情久行其正李雜乎禪王協於易

晁文元云置心空中不令着一物白沙子云善學者常令此心在無物處庶運用得轉耳

程彥賓攻逆寧成左右以二美女進手自封鎖一室及旦歸其父母皆泣謝願太尉早建旄節答曰但死時無病便是好也後官至觀察九十一無病而終尹師魯是是非非議論無避不苟止不苟隨臨終以書別范文正馳至已沐浴坐逝矣哭之慟乃張目曰死生常理希文豈不曉乎復揖而逝由二公觀之死生之際顧平日存心積行如何自然如願也

四大之身飢瘡爲患隨順給養不生貪着謂之智食恣情取味妄生分別惟求適口不生厭離謂之識食

脈望卷之三

豐稷尙書。言少時親雪竇每以惜福教人。云人無壽夭。祿盡乃死。元厚之死而復生。自言初到冥司。主者曰。君祿未盡。異時官至兩府。然須惜福。自此每事減省奉養。皆不敢過。後果高位。然則人有薄福。可不自惜乎。

西僧覺稱入中國。楊文公禮之。既而譯云。我國土不食肉。此處屠宰懸市。甚不忍觀。暫到五臺。禮文殊。卽歸矣。張閣見黃山谷蕨芽新長小兒拳之詩。蹙然不樂。指爲忍人。蓋閣爲河內推官。而通判葛繁。惟素食誦經。遂亦斷肉。故也。使人皆若覺公張公。於一切物常存不忍。安有以惡爲能。而作殘忍之事乎。

李林甫微時。遇道士曰。君已列名仙籍。異時握權。不得妄有陰賊。既貴。忘之。復夢道士責曰。君胡不憶吾言乎。命吏引入一處。府署嚴飭。喜曰。居此亦自不惡。道士笑曰。此鱗介所居。其間苦事。最爲慘毒。駭然汗下而寤。許文規冥攝。以曾活一人。得延一紀而還。望見守衛甚嚴。問吏曰。此都獄也。凡世常行陰賊之人。死後治罪於此。所謂地獄水族。非陰界與。黃宗旦知蘇州。王質爲通判。獲盜鑄百人。喜曰。此皆予以術陰鉤得之。質愀然曰。事發無縱。以術置之死地。尙爲喜乎。宗旦不覺身去坐榻。謝曰。微公言。吾幾失矣。

鄭夷甫聞術士推其無壽。戚戚不堪。後授楞嚴經。有悟曰。死生之理。我知之矣。釋然放懷。調封州判官。預知逝期。屹然立化。沈存中筆談

朱炎學禪。久之於楞嚴有悟。問講僧義江曰。此身既死。此心何在。江云。此身未

死。此身何在。遂以偈答曰。四大不須先後覺。六根還向用時空。難將語默呈師坐。只在尋常語默中。江可之。後竟立化。東坡集　觀此二公。楞嚴經眞入佛之門也。

圭堂云。阿難本非持犯。摩登亦非婬妓也。世尊語阿難。汝初發心。見何勝相。答曰。見如來三十二相。勝妙殊絕。洞如琉璃。自思欲氣粗濁。濃血雜亂。不能發生勝淨妙明。紫金光聚。故首托摩登以發明之。密意正在此。所謂不假凡氣。自有聖胎之大用也。

大慧云。自念此身尚存。睡時已無主宰。況四大分散。衆苦熾然。如何不被回換。師曰。待汝妄想絕時。自到寤寐恆一處。後忽參悟。方知夢時便是寤時。底寤時便是夢時。底龐居士云。心王總是依眞智。一切有無俱遣棄。身隨世流身不流。夜來眼睡心不睡。天堂地獄總無情。任運隨空到此地。昔舍利佛於夢中說六波羅密。而與覺時不別。仰山夢升彌勒宮。而曰摩訶衍法。離四句絕百非。此皆寤寐恆一。至於恆一。則心如道晴空焉。法華經云。夢中見妙事

三立限期。本佛語也。果爾用力。則藥山云。牛皮也須穿透。何況本來具此圓明妙心。寧不親證之理。尚無所眞見。不能全體湧現。吾不信也。所謂歲歲說工夫。此人了不足道也。

道德經云。觀其妙。觀其徼。陰符經云。觀天之道。易經曰。觀有孚顒若。心經云。觀自在菩薩。觀之一字。儒釋所同。下手用功。第一切要。每日南辰北斗。氣息歸根。念念還元。先天有據。則造化之運。周於身中。而眞種已得。諸書云。初基有作。卽是根源。正指此也。

老子云、聖人之治。虛其心。實其腹。弱其志。強其骨。常使民無知無欲。所謂民者。指精氣而言也。天眞皇人云。神。猶君也。民。猶氣血也。民難養而易散。氣難保而易失。

老子云。谷神不死。卽虛靈不昧也。谷者。人身空處。神。其靈也。不死者。常存也。有此則爲萬化本原。門乃一闔一闢之名。玄牝無可名狀。但闔闢始有動處。故卽以爲門。爲天地根。化化生生。其出無窮也。人但默會於此。守而行之。悠悠綿綿。多內少出。所謂眞人之息以踵。則觀天法天之道盡。而造化在吾身中矣。

老子有欲觀徼。卽癸生急採之意。

心生於物。死於物。機在目。物指精氣。其次卽爲耳。能孩其耳目。使如嬰童。則修眞之事畢矣。故曰百姓皆注其耳目。聖人皆孩之。

劉經臣僉判辭韶山山囑曰。如此用心。何愁不悟。爾後或有非常境界。無量歡喜。且急收拾。若收拾得去。便成法器。否則有失心之患。後參智海。海曰。古人道。平常心是道。你十二時中。放光動地不自覺知。向外馳求。轉遠轉疎。一夕舉香至問波羅。何者是佛。荅曰。見性是佛之語。劉不能荅。退就寢。五鼓覺來。方追憶間。見種種異相。表裏通徹。六根震動。天地回旋。如雲開月現。喜不自勝。忽憶山囑。姑抑之。逗明證於海。海曰。更須用得始得。劉曰。莫要踐履否。海厲聲曰。這箇是甚麼事。卻說踐履。劉默契。乃作發明心地頌八首。見五燈會元。趙淸獻公。字閱道。年四十。擯去聲色。係心宗教。親近佛慧禪師。未嘗容措一詞。後典靑州。政事之餘。多宴坐。忽大雷震驚。卽契悟作偈云。默坐公堂虛隱几。心源不動湛如水。一聲辟歷頂門開。喚取從前

自家底。慧聞而笑曰。趙閱道穜彩耳。古之君子。其悟門類如此。

趙琪字元德。謚文惠。臨淄人。飄然有神仙思。玉溪李簡易先生者。得道爲神仙。數授以其術。久久隱去。人或以爲不死。思之久。一日見其至。喜而固留之。曰吾遠來甚熱。請具浴。先生就浴室。久之不聞聲。日且暮。趙親候之。見有光昱然在水上。圓如初日出。不復見先生所在。見輝耕錄。第十四祖龍樹尊者。嘗至南印度爲衆說法。遂於坐上現自在身。如滿月輪。大衆唯聞法音。不覩師相。有迦那提婆謂衆曰。此是尊者現佛性體相。蓋以無相三昧。形如滿月。佛性之義。廓然虛明。言訖。輪相卽隱。尊者復居本坐。見五燈會元。至人純陽。形神俱妙。有如此。觀前二段。見入道之門。觀此二段。見成道之妙。

精生有時。時至神知。百刻之中。切忌昏迷。遇生則採之。畢卽靜養之。若靜中昏沈。是坐則行。是臥則坐。昏退依舊靜。所謂四威儀。皆可行道也。浩氣者。剛大之氣。正氣也。塞天塞地。而其體充。故不惴不餒。夜氣者。淸明之氣。元氣也。生天生地。而其機微。故或隱或見。

神者。丹也。故曰。本來眞性是金丹。四假爲爐煉作團。○元神者。眞火也。昭昭靈靈。萬古不滅。

根從何生。惟識根然後能歸根。命從何始。惟知命然後能復命。靈樞經云。天谷元神。守之自眞。白玉蟾云。自形中之神。以入神中之性。此謂歸根復命。心凝曰神。神靜曰性。草木從根而發。人之根在神明之舍。

白玉蟾曰。神則火也。氣則藥也。以火煉藥而成丹。卽以神御氣而成道也。今夫蠑螈之蟲。孕螟蛉之子以混其氣者。藥也。以和其神者。火也。若龜之相顧。神交也。神交而氣未始不交。火中有藥也。鶴之相唳。氣交

也。氣交而神未始不交。藥中有火也。至於不根而生芝菌。不母而生蟾蠩。陽陰相搏。燥溼相育。亦有神火氣藥爲之根與母焉。以成其變化之用。而遂其生息之機矣。

生我之形者。父母也。而構精化生之際。自有一點元神存乎其間者。天地生生之自然也。易以乾坤稱父母者。蓋謂是耳。故父母全而生之。子全而歸之。如曾參之啓手啓足。孝子事親。如事天也。天地全而生之。人全而歸之。如堯舜之神氣歸天。仁人事天如事親也。

身譬宅也。神譬身也。養成元神。炯然不昧。離身長往。歸還於天。如世人舍宅他適。故曰拔宅飛昇。

耳目之竅。吾身之門也。方寸之地。吾身之堂也。神明之舍。吾身之室也。

玄牝之門。譬蓮子也。爲天地根。譬蓮子之心也。此心未芽。生道在中。此心既芽。生意不息。

知識不用。歸乎其天。是一心一天者。本體也。稍屬之。知且識焉。卽非本體。卽非天也。七返者。返此本體也。九還者。還此本體也。復命者。復此本體也。歸根者。歸此本體也。得此本體。而一眞不妄。謂之眞人。得此本體。而神化不滯。謂之神仙。以本體而變化無方者。神丹也。以本體而擴刼不壞者。金丹也。

凡物實而有者。則不能鳴鐘鼓之聲。達於遠邇者。以其中虛而無也。老子云。有之以爲利。無之以爲用。

古人有言曰。守眞一於天谷。氣入玄元。卽達本來。天眞又曰。能守眞一。則息不往來。又曰。能守眞一。則眞炁自凝。陽神自聚。

衆生者。自心之衆生。謂本無之妄心也。佛者自心之佛。謂本來之眞心也。故妄復無妄。衆生卽佛。一念迷

眞佛卽衆生。書云。惟狂克念作聖。

中庸云。戒愼恐懼。夫心之體。本寂然也。敬則不失其寂然之體。而心存矣。心焉旣存。自無怠肆荒寧之失。謂非戒愼恐懼而何。此不覩不聞之眞實工夫也。若於不覩不聞之際。先慮其怠肆荒寧。而必於戒愼恐懼焉。是有所戒愼。有所恐懼。不得其正。而心已失其寂然之體矣。非中庸立言之意也。

大學謂格致者。格此聲色臭味。而知自致矣。老子謂虛無者。無此聲色臭味。而心自虛矣。釋氏謂寂滅者。滅此聲色臭味。而性且寂矣。心者性之動。意者心之發。意有所着爲物。故正心誠意工夫。全在格物上。知卽性也。乃心之本體。

兩腎之間。空懸一穴。名曰玄關。上下之限也。老子之守中。莊周之緣督。文王之艮其背。周公之艮限薰心。孔子之退藏于密。所謂守一守眞。守黑守雌。皆指此處而言。腰中之後。名曰密戶。又名土釜。又名金胎神室。又名金水鄉也。限爲命根。又云。限前臍後

文王之不識不知者。本體也。孔子之吾有知乎哉。無知者。本體也。禪書云。有所知者。有所不知。無所知者。無所不知。

清菴云。性是一身之主。以身爲客。今借此身養此性。故讓身爲主。丹書云。饒他爲主。我爲賓。此之謂也。

洗心而退藏之者。心隱於性也。心而曰洗。則無心矣。

白玉蟾云。梧桐秋風升也。蕉花春雨降也。青山暮雲浮也。碧潭秋月沈也。不過形容升降浮沈之景象耳。

瞥爾心華發現。巽門豁開。卽開毘盧之門。入寶珠之口。廣博含虛空。平正無欹陷。皆是一悟景象。若不到此。不可言修行。黃庭經云。心部之宮蓮含華。玉溪子曰。露珠滴綴蓮花下。古僊皆以蓮花喻心體。

人以形爲舍心爲主心爲君父烝爲臣子身爲家國心烝一注無烝不從在五行爲火南方盛陽之精宿應熒惑神受朱雀狀垂三葉色若朱蓮神明依泊變化莫測制之則止放之則狂要知刼外事優曇向日開。

白玉蟾云。虛室生白。謂之白雪。心地開花。謂之黃芽。

人身三萬六千神。所主者惟絳霄宮眞人。亦名肉團神。卽心王也。心王乃一身之君。萬神爲之聽命焉。釋氏謂之紇利陀耶佛。又名優曇華。心華發明。照十方刹。凡人之終。心繫斷乃絕。

凡言修行工夫。不過是初機入門事。既入門須求禪定。定力既成。自然有悟。所謂慧也。心華發現。漸至六通。刼外有安身處矣。若年年歲歲。只說工夫何時方得超脫耶。此乃修行首戒。

攝心住。一名爲安定。灰心忘。一名爲滅定。悟心眞。一名爲泰定。

金剛經之降伏其心。道德經之虛其心。周易之洗心。其道一也。

莊子養生主云。指窮於薪。火傳也。不知其盡也。譬若云。指窮於油。光傳也。不知其盡也。指窮於生知傳也。不知其盡也。指卽指月之指。薪有形。故易窮。譬之生也有涯。火無形。故無盡。譬之知也無涯。

前後際斷處。一念不生時。寂爾少時間。無思心正住。此心住之時。便是本體。若佛心則湛然常住矣。以暫住之心。習令漸上。便是工夫。

一念不起爲寂。念起卽覺爲照。寂照雙忘爲定。心華發明爲慧。此圓通法門。乃直超三界。最上一乘之功

用也。

在胎爲身。處世爲人。在眼曰見。在耳曰聞。在鼻辨香。在口談論。在手提攜。在足運奔。徧現具該沙界。收攝在一微塵。識者知是佛性。不識喚作精魂。又云道性不即。此是不離。此是動靜。語默是性之用。非性之體。

歸空口訣。凡人大限到時。四大分離。何處安身立命。先要平日工夫純熟。臨時放下萬緣。絲毫不掛一心。內守若神離凡殼之時。從泥丸宮太極天門而出。不可離了此宮。若離了。即墜幽冥矣。無眞心。無眞相。若絲毫念起。見諸相者。不可認之。澄心定意。堅守正念。不得分毫有趨向。無去無來。湛然圓滿。如香烟而起。直至太空白雲深處。撥不開。吹不散。一靈眞性。萬里如在目前。此乃眞空也。行如掣電。坐若太虛。日月爲鄰。諸星爲友。火不能燒。水不能溺。任意縱橫。去來無礙。獨露眞空。便是安身處也。萬劫長存。切不可思親念友。但起一念。即墮人間。一入胞胎。永劫難出。愼哉。此乃陰神。指大限到而工夫未成者說。所謂賢人之死。曰復是也。

大慧云。臨命終時。舊行熟路。尙到不徹。所謂始學如何了得。臨終之際。凡有習念。盡爲勝境現前。隨心所愛重處先受。祇如今不作惡事。當臨終時亦無惡境。若怕臨終獐狂不自由。即須如今自由。始得一一境法都無愛染。亦莫依住知解。便是自由人。如今是因。臨終是果。圭堂云。不知去處所以獐狂。若知去處。則不獐狂矣。此宗門命脈也。

萬物生皆死。元神死復生。形死神不滅。身異性常存。

金剛經三十二分。乃梁昭明所敍。非經本文。當刪。如四果之上。有須菩提極於如來之無所得。應前一切聖賢。皆以無爲法。而有差別。此一篇血脈也。乃岐作莊嚴分甚謬。詳經文。有四復次。似當以此爲章法。

記夢詩云境中兩結僧伽韈執手授巾束華髮彷彿形容問姓名覺來只見牕前月○靜中有動動中玄淵默雷聲色頂邊。四大不收渾似醉。那知身在四禪天。

莊子曰。敢問心齋。仲尼曰。若一志毋聽之以耳。而聽之以心。毋聽之以心。而聽之以氣。聽止於耳。心止於符。氣也者。虛而待物者也。惟道集虛。虛者。心齋也。止於耳者。局於相也。止於符者。滯於塵也。虛者。不着根塵也。語云。六十耳順。此之謂與。聲入心通之訓。淺淺乎其言之也。

文子云。上學以神聽。中學以心聽。下學以耳聽。以耳聽者。學在皮膚。以心聽者。學在肌肉。以神聽者。學在骨髓。聽之不深。卽知之不明。卽不能盡其精。卽行之不成。凡聽之理。虛心淸靜。無思無慮。目無妄視。耳無苟聽。尊精積神。內意充盈。旣以得之。必堅守之。必長久之。滿觀爲充盈

開福賢僧問如何是衲僧活計。師曰。耳裏種田。

靑華秘文。王邦叔曰。月照長江風浪息。魚龍遁迹水天平。箇中誰唱眞仙子。聲滿虛空萬籟淸。張子問曰。是誰唱。是誰聽。荅以詩曰。莫問誰。莫問誰。一聲高了一聲低。阿誰唱。阿誰聽。橫豎大千說不盡。先生有意度迷徒。急撞靈臺安寶鏡。鏡明澄徹萬緣空。百萬絲條處處通。斗轉星移入定後。覺來紅日正當中。又陰盡圖論云。張子一日坐於虛室。形忘氣化。倏然兩耳風生。始如秋蟬鳴隔岸之翠柳。終如開九天之簫韶韻。

玉皇經云。鈞天妙樂。大洞經云。檀熾鈞音。

天門常開。鼻也地戶常閉。口也入之至根。丹田出之至蒂。神室綿綿若存。用之不既。長能行之。自然蟬蛻。煉念。不怕念起。惟患覺遲。覺速止速。二妙相宜。煉息。心息相依。息調心靜。息息歸根。金丹之母。煉睡。三尸之神。以睡爲魔。強敵以銳。或行或坐。謹閉我門。靜掃我屋。外事不入。主人不出。旋聞攝念調息乃初機之功。凡人心念。依着事物已久。一旦離境。不能自立。雖暫能離。未久復散亂。所以用心息相依法。拴繫此心。由麤入細。纔得此心離境。得至無天無地。無人無我境界。更有何息可調。此法最截徑。最容易。最無病。與守丹田。守中黃等不同。可依而行也。觀聲之理。與此同一方便法門。

息之一字。釋家謂之數息調息。道家謂之踵息胎息。儒家云。瞬有存。息有養。息以喉者死。息以臍者生。息以踵者仙。

以古人切要一二語。時自味之。以發吾圓轉之機。庶不至於死定。所謂熏修密養而徹之者也。切要語者。如黃檗曰。莫於心上着一物。大慧曰。常令方寸虛豁豁地。可師曰。冷冷自用。了了常知。清涼曰。求之而不得。棄之而不離。眞覺曰。不離當處常湛然。覓卽知君不可見。大慧曰。分別不生。虛明自照。圭峰曰。但以空寂爲自己。勿認色身。以靈知爲自心。勿認妄念。

金丹工用。如蒸籠有上下格。奕棋有先後着。上不可置之於下。先不可移之於後。步步層層。分分朗朗。方是傳授。若混沌朦朧。終屬猜臆之言。非實工也。學者當自知之。

各家丹經。竅名雖多。皆一貫而不可偏廢者。靈臺者。神舍也。臍中鼎者。炁穴也。腎中爐者。精房也。泥丸者。

移丹之所也。中黃者。合丹之地也。太中極者。始而起火。終而藏丹之處也。顧人善用之耳。

以照了智。見五蘊皆空之後。以總持力。到一念不生之時。智力相資。久當自覺。

事有前定之數。人有前知之理。凡已遑所作所爲。而夜夢紛然。重重見之。此因也。識神所爲謂之夢。凡未來隔年隔月隔日之事。而夜夢先兆。後來一一見驗。此境也。元神所爲謂之照。學者修行。只保養此能照之本體。久久徹天徹地。光明遍照。爲聖爲仙爲佛。次之爲賢爲眞人爲菩薩。所謂窮理盡性。至命盡心。知性知天。格物致知。至誠前知。胥此也。豈奇怪恢偉之事耶。今人如意之事。則躍然而喜。不如意之事。則戚然而悲。皆謂之日用不知。

威音以前。太極以前。無始以前。三教之言一也。所謂無極與先天是也。

一聲來耳裏。萬念離去聲心中。始而蟬鳴。終而蟬蛻。

莊子聞和見曉。超老氏之希夷。神靜心明。契釋宗之定慧。

過猶不及。世間萬法得中爲妙。出世之法。亦當如是。予觀四禪天。此是佛境界。而在三界之中。色界之內。

蓋色界既能超六欲之有染。又不入四空之不還。得其中道。乃是佛之行處也。眼之上爲無色界。光音天在四禪中。

三靜關。入道之權輿。四禪天。入佛之境界。

人之生也直。孔子云。質直而好義。孟子云。直養而無害。楞嚴經亦云。三世諸佛。皆以直心成等正覺。因地不直。果招迂曲。維摩經云。直心是菩薩淨土。

啓手足之際。有餘則戀。不足則憾。苟不知道。二者必居一焉。

釋氏論十不善業。身三。殺盜婬也。意三。貪嗔癡也。口四。妄綺兩惡也。故能謹守十戒。不爲十惡。是謂實行。雖不談禪說教。吾必謂之善學佛矣。

孔顏之四毋四勿。皆禁止之詞。久則自然。併其所禁止者而絕之矣。

法性圓通。無所不至。教文中云。須彌納芥子。芥子納須彌。蓋言大無不包。細無不入也。譬如含識之靈。流轉受生。先爲鯤鵬。非隨其形而增大。後爲蟭螟。非隨其形而減小。本性元一。不變易而分洪纖也。所以華嚴之義有云。一微塵中。包涵法界。以明一眞之性。本無分限區別矣。中庸所謂語大莫能載。語小莫能破。正同此意。

列子云。孔子能廢心而用形。意謂對接世務。止用形迹而已。其心則泊然不動也。世間之法。當如此。貫休寄伉師詩云。舉世遭心使。吾師獨使心。萬緣冥目盡。一句不言深。舉世之人。被心所役。而伉師獨能制伏其心也。出世之法。當如此。

楞嚴經。空生大覺中。如海一漚發。圓覺經云。無邊虛空。覺所顯發。蓋見空色皆不離覺性之中也。又色空二法。相對立名。空相在覺性之中。亦爲障礙。故心經云。空卽是色。言但有空相。空卽是色。色卽爲障礙矣。圭峰云。以空寂爲自體。勿認色身。以靈知爲自心。勿認妄念。妄念若起。都不隨之。卽臨命終時。業不能繫。雖有中陰。所向自由。天上人間。隨意寄托。注云。此是一位受生自在也。若愛惡之念已泯。卽不受分段之身。我能易短

爲長。易麁爲妙。注云。此是二位變易自在也若微細流注。一切寂滅。惟圓覺大智。朗然獨存。卽隨機應現千百億身。度有緣衆生。名之爲佛。注云。此是三位究竟自在也。雖有中陰。所向自由。此小乘之事也。卽移居奪舍之流。如圓澤。此身雖異。性長存是也。易短爲長。易麁爲妙。此大乘之事也。卽得意生身之妙。如達摩隻履。翩翩西歸是也。圓覺大智。百億應身。此最上乘之用也。卽悲智交融。隨聲赴感。如觀音身成三十二應。入諸國土是也。脫去後事。古今最難知者。惟此三語。足以盡之。或謂脫去歸空。一脈全滅者。此斷性聲聞之陋。則貢虛億繆。以議佛道耳。微細流注。卽含藏種子。故楞嚴經云。陀那微細識云云。

金剛經四句偈者。世尊度脫法界羣生之玄機也。若復有人。一念不生。萬緣透脫。堂堂顯露。正體昭然。灩灩金波。妙如滿月。是爲證到第一句。剝地一破。觀空忽空。起滅不停。一截截斷。孤迥卓絕。千聖不攜。是爲證到第二句。六根互用。二事雙融。妙合一眞。心心出礙。頂門具眼。徹入重關。是爲證到第三句。天地以我爲先。萬物以我爲始。眞空寂照。大佛爲身。出有入無。圓通自在。是爲妙入第四句。乃曰離四句。絕百非。此大佛最上一乘之妙。若向一句薦得。是人親面。本來面目。堪與初學爲師。又向二句洞徹。是人打破祖師關捩。堪與久參爲師。又向三句上妙入重關。無中生有。則臨濟三玄雲門三句。一時俱透。是人必能超乎造化器數死生之外。又於四句而妙入之。此來去自由者也。境界無盡。受用無盡。妙用無盡。佛法以第四句爲主。衆生以四節順行而入之。方證大佛境界。後世黃龍三關。石霜五去。玄沙三紙。黃峰弟兄十字圜悟。舉一明三。皆一脈也。以語句之句會之者。相去萬里矣。

冥冥之中。獨見曉焉。尸居而龍見也。無聲之中。獨聞和焉。淵默而雷聲也。修行之工。孰能外此。先文肅公。堂名見曉。樓名聞和。志所業也。

達摩首傳如來正脈。端居長終。塔於熊耳。則偏性寂然。皆爲研空之歸可也。胡爲翩翩隻履。復示以不斷滅何哉。然則以一性全空言禪。以死後陰寂言佛。謂之謗大般若。何者。如來正脈以無相爲宗。妙有爲用。自宗言之。則亘古亘今。自然無相。自用言之。則隨機普現。妙應無方。佛法以大智文殊爲佛之空宗。以主性。以大行普賢爲佛之妙用。以主命。體用交參。空玄混合爲一佛道。此如來密意也。華嚴大經。始終具明斯義。以東方表命。以西方表性。雖尋常教意。猶以滿月界於東。日輪觀於西。卯中以月。酉中以日。參而互也。法華特爲命宗設。故世尊放光照東方世界。而它方不與焉。此可以默會一經之旨矣。

儒書云。屏氣似不息。佛書云。反聞聞自性。合而觀之。爲吾日用。

圓覺經云。不起於座。便入涅槃者。蓋言冥目冥心。一刹那頃。靜卽安住聖境耳。

老子云。功成名遂身退。天之道。次章載營魄抱一。諸解欠通。唐玄宗云。朕承聖訓。覃思玄宗。頃改道德經載字爲哉。仍屬上句。又箕筆云。功成名遂身退。天載之道。誤置載字於下。乃謄寫之訛也。又或人解老云。道果成遂之時。舊身視如糞土。新成舊毀。自然之理。身且無用。彼持盈揣銳。金玉富貴。皆爲身謀也。復何用哉。退字乃蟬蛻之蛻。若曰。待功成名遂而後身退。是教人以貪。恐非老氏之本旨也。

老子云。有之以爲利。無之以爲用。夫腑臟肢體。百骸九竅。名雖爲人。而實隔礙不相通。用之不可並。其倚

以爲用者。乃其中虛耳。如耳目口鼻。是誰主之。酸醎苦澁。是誰辨之。手足運動。是誰使之。萬化出入。是誰司之。如傀儡之有提挈。大海之有沃焦。能識此則無用之用明矣。當場提傀儡。妙在提機人。玄關者。至妙之機關也。

老子云。有天下始。以爲天下母。既得其母。以知其子。既知其子。復守其母。天下始。天下母。卽有名萬物之母則。身中有定處也。蓋得其母。卽常無以觀妙。知其子卽常有以觀徼。觀徼之後。又當守母子母元不離也。從有入無子還其母。

耳目口鼻。七竅也。七竅內觀爲七返。連下二竅。俱返爲九還。可補金火之論。

莊子云。眞人之息以踵。又曰。嗜欲深者。其天機淺。觀後篇壺子云。名實不入。而機發於踵。可見機卽息也。

心印經注云。心凝曰神。神靜曰性。三者本一。分於動靜。妙用間耳。

楞嚴注云。心之與性。乃體用互稱也。心則從妙起明。圓融照了。如鏡之光。故曰圓妙明心。性則卽明而妙。凝然湛寂。如鏡之體。故曰寶明妙性。解心性二字極分曉。

又楞嚴注云。緣塵分別之性。則破云有還。緣塵能見之性。則示云不還。如遍觀此會聖衆。其目周視。但如鏡中無別分析。此卽見精也。第二月也。卽能見之性。不還者也。又如汝於識中次第標指。此卽緣塵分別者也。第二月固非眞月。然因揑目而成。其實一體。非若水月之端。有二相例。見精明元。雖非妙精明心。而此見元。亦自妙心而出。弟入舍藏識極微細。楞嚴目之爲識精。

始則五蘊皆空。終則六根互用。楞嚴之義。盡此二句。寒時結水成冰。暖時釋冰成水。衆生迷時。結性成心。悟時。釋心成性。故云。妄認四大。爲自身相。六塵緣影。

爲自心相。

脈望卷之四

或問明心見性。荅曰。心性。本體也。本體之寂而能照爲明心。心是鏡之光處。本體之照而自寂爲見性。性是鏡之含光處。與前楞嚴註義同。

身有生滅。而見無生滅。其說在波斯匿之過河也。聲有生滅。而聞無生滅。其說在羅睺羅之擊鍾也。

胡來胡見。漢來漢現。不來不現。而鏡之體常明也。大扣大鳴。小扣小鳴。不扣不鳴。而鐘之聲常存也。鐘響聞鐘。杵響聞杵。不響不聞。而耳之性常在也。其說在保唐無住與杜公鴻漸。鵶鳴問荅也。

或問格物致知。曰。一部楞嚴經盡之矣。姑舉一二語。如澄濁水貯於淨器。靜深不動。沙土自沈。清水現前。名爲初伏。客塵煩惱。去泥純水。名爲永斷根本。無明非格物乎。見聞覺知。不能分隔。成一清淨圓融。實覺非知致乎。儒曰物格致知。釋曰轉識爲智。

易曰。復則無妄矣。故受之以無妄。楞嚴經云。妙性圓明。離諸名相。本來無有。世界衆生。因妄有生。因生有滅。滅妄名眞。蓋妄情復性。性乃眞源。自然無妄矣。

眞人至理。留在邇言。如云將息。蓋呼吸出入。由吾掌握。謂之將人。能將其息而不散亂。則命根固矣。又云出心。蓋浮游雜念。不繫肉團。謂之出心。能出其心而不藏種。則意根淨矣。二根得理。何道不成。

赤子頂門。未合能通宿命。純一無念。頂門既合。神附肉團。心中念想無窮。久而衰矣。修行工用。離心妄念。

煉神還虛。所以復赤子之本體。自然六根脫黏。六通廓徹。

未生以前。無相有覺爲性。有生以後。息煖識三。和合爲命。

得道超生滅生滅有三世界之成壞也。四大之生死也。一念之動靜也。皆爲生滅。

老子云。深根固蔕。長生久視之道。人以氣爲根。精爲蔕。如樹根不深則拔。果蔕不堅則落。言能深藏。氣固守精。無所泄漏。乃長久之道。

金剛經。住心降伏其心之說。能降則妄心不起。能住則眞心自存。

初機之士。若得禪定。其力最勝。執身不動。執心不起。內觀正念。如獸如魔。假定也。忘身忘心。明明朗朗。如升太虛。如涉重淵。眞定也。由假入眞。此是禪定工用。

有禪無戒。情欲未斷。汝憐我愛。難免轉頭。銀入鉛中。銷一遍。耗一遍。人入輪中。來一回。低一回。智人須作不來活計。

修行工用。始則三無漏。戒定慧也。末則三自在。受生變易究竟也。

予丱時在京。見諸名公與先公講學。窃隙窺之。儒佛老莊玄詮名理。哄然盈堂。心竊有未滿。先公退而問。汝聞適間之論知味否。不敢答。強而後對曰。諸公皆撑持世界之人。上則爲伊傅周召顏曾思孟。下則爲韓范富歐濂洛關閩。轉頭來如曾子爲王曾。季路爲韓滉。王通爲范仲淹之類。皆爲名世計。世間若無此等人。則當悉化爲鬼昧矣。至於超然出世。最上一乘之事。恐未敢許。先公默然良久曰。汝勿亂言。退語先

母甚以爲奇。乃予則中年汨沒。今老而無聞。眞悟中迷人也惜哉。

老子云。出生（超脫于形骸之外則生）入死（迷戀于形骸之內則死）生之徒十有三（世人三分爲卒有一分全趨于生）死之徒十有三（有一分全趨于死）民之生。動之死。地亦十有三（本欲趨生乃動輒入于死所）夫何故（單承民之生句）以其生生之厚（厚生者返所以傷生爲其入而不能出也）蓋聞善攝生者。陸行不遇兕虎。入軍不被甲兵。兕無所投其角。虎無所措其爪。兵無所容其刃。夫何故。以其無死地（忘生者乃可以超生爲其出而不入也故曰養神爲上養形次之又云證得法身何患色身不妙善攝生者惟十有一也）人有召命之命。楞嚴經所謂汝體先因父母想生是也。有受命之命。楞嚴經所謂若汝無想則不能來想中傳命是也。陰信冥通。總爲妄想。惟圓覺大智。朗然獨存。無相有覺。諸類不召不着。四大六根。所謂威音以前自己法身。心印經默朝上帝註云。自己三清。何勞上望。自己老君。何須別覓。知而鍊之。是謂聖人。李畋患痞。見張乖崖公。公曰。病中得移心法否。但秉此心如對君父。久之自愈。移心之語奇哉。人能專心致志。常觀正念。如捕鼠之貓。如拒狗之龜。久之自然五蘊皆空。一眞獨露矣（常觀正念四字是離心妄念乃眞實工夫）

東坡詩。此生有味在三餘。董遇云。冬者歲之餘。夜者日之餘。陰晦時之餘。皆爲閒暇無事之時。可以進學。甯越問其友。何爲而可以免耕稼之苦。曰莫如學。學三十年則可以免。越請用十五年。人休吾不休。人臥吾不臥。學十五歲而周威公師之。觀董越二子之言。其學勤苦如此。吾人修行。可不日夜思所以法之也哉。

夏止軒曰。君子有三惜。此生不學。一可惜。此日閒過。二可惜。此身一敗。三可惜。夫君子所以貴者。在於知

學而已。易曰。君子終日乾乾。夕惕若。孔子曰。吾嘗終日不食。終夜不寢。皆欲人之勤於學也。觀於止軒三可惜之言。可不深省之哉。

修身之事。不外四字。絕慾除想而已。絕慾則有鉛汞藥材。除想則有眞土和合。故詩云。畫蛇添足漫修身。始覺從前錯用心。慾絕想除無別事。虛心實腹義俱深。

鋤畊堂志云。趙子固向伯升錢塘。二佳士其先中原人。靖康南渡。各有中原田產契書一兩籠。日望恢復。憑之以復故業。至今七十年。藏契待時。竟成無用。金銀珠玉。既不可保。置產有契。可保矣。而亦無用。以是知佛說萬法皆空之理爲長也。

秋聲賦云。奈何思其力之所不及。憂其智之所不能。宜其渥然丹者爲稿木。黟然黑者爲星星。此士大夫之通患也。予嘗有多思多憂之患。方壯遽老。方老遽衰。坐此故耶。

黃魯直作食時五觀。其言深切矣。予嘗入寺。見僧持戒者。每食。先淡飯三口。第一知飯之正味。言其無五味之雜也。第二思飲食之從來。第三思農夫之艱苦。此則五觀中已備其義。

孟子養氣章。而勿正心。古說既不通。伊川以而勿正爲一句。心勿忘作一句。亦不通。愚意正心二字。元是忘字。傳寫失眞。以一字分爲二字耳。蓋養浩然之氣。必當有事而勿忘。既勿忘。又當勿助長可也。疊下勿忘。乃文法也。

有無得失。循環之理。自無生有。有復歸無。方其有時。無理已具。有而復無。乃還其初。是以識者深悟此理。

於得之之時。知其必有失於失之之時。思其元未嘗得。則胸次了無喜戚。豈不泰然矣乎。

人於無事時。常作病想。一切名利之心。自然掃去。

東垣論云。主閉藏者。腎也。司疎泄者。肝也。二臟皆有相火。而其系上屬於心。心者。君火也。爲物所感則易動。心動則相火亦動。精自走失。相火翕然而起。雖不交合。亦暗流而疎泄矣。所以聖賢教人收心養性。又云心死神浩。

性相近。習相遠。是說人生無始以來習氣。不是指人生以後習於善習於惡而言。楞嚴經云。陀那微細識。習氣成暴流。所謂無始刦來生死本。

孟子言求放心。邵子曰。心貴能放。李延平曰。若欲盡此學。須是盡放棄平日習氣貪着。釋訓有放下着之語。蓋能放下。卽收來也。

唐李渤問歸宗曰。芥子納須彌。恐無是理。荅曰。人言學士讀萬卷書是否。渤曰然。曰是心如椰大。萬卷書從何處着。王荆公曰。巫醫之所知。瞽史之所業。載車必百兩。獨以方寸攝。卽歸宗之意。故曰。放之彌六合。卷之藏於密。又曰。促之在方寸。延之一切處。

南華經云。無勞爾形。無搖爾精。乃可長生。未聞有御女之術也。誰生厲階。至今爲梗。故葛稚川以爲冰杯盛湯。羽苞畜火。陶隱君以爲抱玉赴火。李玉谿稱爲地獄種子。以其害人而終亦自害其身也。

研幾錄云。學問全在精神。精神不足。未有能立者。蓋精神者。二五之萃。人之本德之與也。二氏合下。愛養

完固。其學易明易成。吾儒獨忽此。欠講明也。

伊川渡涪。風浪大作。舟人失色。伊川正襟端坐。神色泰然。及岸。有樵夫問曰。公是達後如此。是舍後如此。知此可以言生死之際矣。予嘗有語云。若要臨時不獐狂。須在平時有主張。平時是達。臨時是舍。

經云。生我者神。殺我者心。又云。衆生迷時。結性爲心。悟時。釋心爲性。莊云。賊莫大乎德有心。而心有眼。爲殺爲結爲賊。心之害大矣。

閔子聞鼓瑟而知其有貪心者。因見貍捕鼠也。

蔡邕聞彈琴而知其有殺心者。因見蜋捕蟬也。意動於心。而音形於手。可不畏哉。

楞嚴八還。圓覺四歸。二十五定輪。二十五圓通。其理一也。

二六時中。不須臾離。或坐或臥。冥目冥心。直入清徹妙音之境界。靈響清徹。聞和達聰。凝聽精專。息念俱住。此性工也。一陽動時。不拘坐臥。身心俱寂。目視心。心生意。意採鉛。但覺氣息在丹田中往來。微達於鼻。自然鉛汞相投。名爲胎息。非虛極靜篤。不能到此命工也。迭用精進殊勝第一。觀聲胎息二工互用。

蜣螂轉丸。丸中空處。一點虛白。乃是蜣螂精神會聚處。但假糞丸爲之地耳。虛白成形。而蜣螂化去。心死神活。所謂脫胎也。此是無中生有之玄機。先天心法也。若不達此機竅。只去後天渣滓。上求造化。可謂愚矣。黑中取白爲丹母。

一點靈光在太虛。只因念起結成軀。若能放下回光照。伏舊清虛一物無。

父母未生前。與母共相連。晝夜母呼吸。往來通我玄。十月在母胎。能動不能言。無中生有象。虛靈徹洞天。剪下臍蒂帶。一滴落根源。性命歸眞土。何處覓先天。迷失再來路。輪迴苦無邊。得遇眞師訣。指破妙中玄。時時拴意馬。刻刻鎖心猿。都來二十句。通道又通禪。（右青牛百字碑）

儒者論學。多在言詮知解上作活計。安得不落言詮解脫知見者。而與之議道哉。

受生之初。命根立於腎間。脫胎之始。眞息寄於臍下。及其長也。斧斤其根。息者莫甚於色心。宜首戒也。佐惡莫雄於酒。宜痛絕也。百病莫長於怒。宜潛消也。數有乘除。財無多畜也。纔涉意料。便屬妄想。宜斷妄也。心一係縛。卽屬煩惱。宜去煩也。

或云一日十二時。精神志意。皆要有安頓處。荅曰。一日十二時。精神志意。不要有安頓處。不有安頓處。方能坐忘。乃是眞安頓。

金關玉鎖訣云。假令魔君來時。急須准備三千強兵。訣曰。三千疏眞功強兵者。爲其氣也。有來無去。千息數積。其氣在丹田不散。只教暖。不教冷。自結胎仙。爲妙法也。眞功圓滿。永得安樂長生。一切修行之人。臨有難之日。小心准備。（接命之訣）抱一函三訣。先天一名空炁。金胎是謂神。（此神屬陽。以法象言之。謂之炁。其炁生于銀鑛之內。返包其銀。如性本因神而有神。返藏于性也。）此兩物相須而生。我之形云乃自己本來面目。是謂性。（此性屬陰。以法象言之。謂之炁。其炁生于銀鑛之內。返包其銀。如性本因神而有神。返藏于性也。）此兩物相須而生。我之形云爲作止。皆此物也。寄種兩腎之間。爲我之根本。名曰藥祖丹基。日用妙化之氣。從此發生其炁。從子時發生。名曰陽火。則我之根本。隨炁而升。如車載物。車行則物隨往矣。此發生之炁。若有機關而拘入中宮。則

日益以壯。不致衰疲。若任其自然。則隨日用而耗竭。以致老死也。詩曰。靈臺皎潔似氷壺。只許元神裏面居。若向此間留一物。平生便是不淸虛。腎中根也。神室蒂也。結胎成果。須要根蒂相連。呼至於根。吸至於蒂。根蒂相連。乃久視長生之道。非呼吸爲眞要。乃絕呼吸爲眞要。詩曰。閉定天廚只一呼。兩條精氣透蓬壺。自然龍虎頻交垢。付與男兒大丈夫。火者乃神凝氣住。呼吸俱無。六脈歸根。三宮炁滿。上髓海。中神室。下丹田。上不透。中不動。下不漏。如是日月停景。璇璣不行。晝夜如一。粹純無雜。以成眞陽之境。還丹始結。若固濟不密。金炁走失。丹之難造以此。乃祕密之言。凡坐之訣。跏趺升身。垂簾塞兌。神凝息定。下提上吸。二炁交合。熏蒸四大。上十二重樓。眞津滿口。以炁送之。意歸元宮。既住吸提。微微開兌。繼復如前。以多爲度。遇費力則止。

日中拂榻關窗坐。夜後垂簾開眼眠。

古德云。幻身四大既滅。眞空四大常存。經云。淸淨本然。週遍法界。還有知覺否。曰。視之不得見。聽之不得聞。妙哉三洞響。寥寥何鈴鈴。又曰。既有音響鈴鈴。豈得謂之眞空也。答。咄哉木石。何足言道哉。詎識聖人之機也。

耳鼻皆不能動。眼口皆可開闢。惟天人目不瞬而至。人口無所食。聖賢言不妄發。蓋眼口能動。尤貴於無動。善修身者。尤當留意於眼口。

華陽眞人曰。子時肺之精華。併在腎中。號曰金晶。晶者。金水未分。肺腎之氣。合而爲一。當時用法。自尾閭

穴下關。搬至夾脊中關。自中關搬至玉京上關。節次開關。以後一撞三關。直入泥丸。三關者海波對大骨節。爲尾閭下關。腰內兩腎對夾脊。爲中關。一名雙關。左右兩肩。正中於胸項下會處高骨節。爲玉枕上關。此爲上中下三關也。惟有玉枕難上。須要舌抵上腭目上視。閉息縮項。詩曰。肘後金晶次節般。存身偃仰過三關。學人能悟玄微理。返老還童自不難。坎卦陽生正當子時。非始非終。艮卦腎氣交。肝氣未交之前。靜中披衣握固。正坐盤膝。蹲下肚腹。須臾升身。前出胸而微偃頭於後。以閉夾脊雙關。肘後微扇一二。伸腰自尾閭穴如火相似。自腰而起。擁至夾脊放氣。上關仍仰面腦後緊掩以閉上關。愼勿開之。卽覺氣極壯熱。方漸次放氣入頂。以補泥丸髓海。詩曰三男三女。俯仰闔闢。節次升蹲。過關毋急。俯身則腎自相合而氣聚。仰則腎離氣散。透過尾閭以入於腦。不可一日便到也。須是節次升蹲。故曰。過關毋急者。急則腎陽入頂。令上壅目。熱反成疾也。能入泥丸。自然不老。

渡河吟云。渡河人。休輕過。常常提起救命索。雙眼觀着定盤針。兩手把着行船舵。任它白浪黑風吹。篙工倚定桅竿坐。莫要慌。莫要惰。待它浪靜水天平。齊登彼岸人安樂。

目觀耳聽。鼻息口氣。大小便俱從前降順也。反觀內聽。納息緘舌。返精煉便。俱從後升逆也。人人皆順。能逆者有幾。易曰。艮其背。其義玄矣。

煖息識三。和爲命。神爲性。神一去則三者俱無。而四大六根。爲無用之物矣。

色聲香味之不住。受想行識之皆空。威音以前法身也。意必固我之皆無。喜怒哀樂之未發。太極以前本

體也。二教之旨。曷嘗異哉。

儒教視思明。聽思聰。色思溫等。順也。玄教含眼光。抑鼻息。緘舌意等。逆也。釋教不住色聲相等。併逆順而俱忘之。

老子曰。雖智大迷。是謂要妙。司馬子微曰。慧而不用。實智。若愚人之根性。太利知見太多。聰明太露。不能收斂翕聚。返朴還淳也。蓋精神愈泄。機械愈深。是非愈明。純白愈傷。而去道愈遠。孔子曰。吾有知乎哉。顏子之愚。曾子之魯。乃孔子家法。

列子云。廢心而用形。莊子云。賊莫大乎德。有心而心有眼。關尹子云。萬物之來。對之以性。而不對之以心。及觀正心洗心盡心之說。則心之去性遠矣。淵明詩。形迹憑化往。靈府長獨閒。

讀書貴有眼。如道德經則有無二字是眼。楞嚴經則心目二字是眼。心經則觀照二字是眼之類。

無瑕師荅伯牛師。捧喝偈云。亦在亦非在。眞人超天外。執杖打空車。枉費辱四大。

羅之得鳥。止於一目。然須以衆目而後成。羅人之踐地。止於容足。然恃其不蹍而後能踐。故念念相續。薰修陶鍊。加其定力。乃至最後一念之悟。豁然得其本心。經云。理則頓悟。乘悟併銷。事非頓除。因次第盡。

天地定位。而易行乎其中者。天地者。吾身之天地也。易行者。吾身之易行也。乾坤毀則無以見易。是形滅而神無所附也。易不可見。乾坤或幾乎息。是神去而形亦滅矣。易者。其吾身之生理乎。其天地之根乎。易者。呼吸也。眞息也。非口鼻之呼吸也。故曰。出日入月呼吸存。皆在心內運天經。

嘗見觀梅斷影術者曰。但有所見卽便道。纔入思惟便不靈。斯言雖小。可以喩道。況正法而可以思慮求耶。經云。不可思議功德機。語云。擬之卽差。

靈空爲體。事物爲用。目睛不瞬。邪不能動。此持正念之法也。不如此。難得正定。

成弘以前。學士大夫。不講性命。而士風民俗。卓然淳古。嘉隆以後。性命之說大行。而人心風俗。遠不逮之。因思孔孟老莊。生於周末。四祖七眞。出於魏元。抑聖賢之出世。固將以救世也耶。

輔談云。欲知時辰陰陽。常別以鼻。鼻中氣。陽時在左。陰時在右。亥子之交。兩鼻俱通。丹家所謂玉洞雙開也。三極筌蹄云。刻漏以身推測。神定氣和。則內外符合。神昏氣躁。則時晷差互。如子時左通。丑時右通。十時亦然。亥子中間。寅卯中間。巳午中間。申酉中間。陰陽俱通。乃甲庚丙壬之要也。

修持之士。隨天罡所指之方而居之。正月建寅。二月建卯。三月建辰。隨月順行。數至當直之月。就於月上加戌。數至當直之時。就於時上。數貪巨祿文廉武破。值破卽天罡所在之方。身在對宮。乃吉也。所謂罡星指丑。其身在未。所指者吉。所在者凶。凡一切行事。鬼神莫測。如五月午時。數至寅上。卽午時。天罡在申寅。

爲鬼尸。謂之罡塞鬼尸之類。訣曰。每月常在戌。逢時數七星。又曰。罡輪掌上知所建。所指之方竅蓮胸。中明曰吉。曰凶之向。今方士罡法所傳。多訛矣。內天罡每日寅罡在肺經。卯時流入大腹濱。辰胃巳脾午心上。未卯卻入小腸行。戌在胞絡三焦。亥申屬膀胱酉腎精。子膽丑肝循環轉。晝夜周流十二榮。

巳午二時。絕思慮。收心腎。則龍虎自交。此靈寶畢法正傳。

世人迷惑者多。開悟者少。我能勸道。臨機有悟。隻字皆師。故云一句染神。萬刦不朽。

草木子云。形之所以生也。必資於精氣血。精之榮以鬚。氣之榮以眉。血之榮以髮。形之所以立也。必資於筋骨肉。骨之餘也。齒。筋之餘也。爪。肉之餘也耳。

邵子形統於首。神統於目。氣通於腎。

動物本諸天。所以頭順天而呼吸以氣。植物本諸地。所以根順地而升降以津。故動物取氣於天。而乘載以地。植物取津於地。而生養以天。素問曰。出入廢則神機化滅。升降廢則氣立孤危。無不出入。無不升降。器有小大。數有遠近。蓋謂此也。

素問又曰。根於內者。命曰神機。神去則機息。根於外者。命曰氣立。氣止則化滅。故植物去皮則死。氣在外也。動物傷內則死。神在中也。

楞嚴經以胎卵溼化。推萬物之生。生又以有無色想。推萬類之情識。蓋有色是有牝牡之屬。鳩鴿是也。無色是無雌雄之屬。螺蚌是也。有想是爲蠶爲蛾時也。無想是爲蛹爲蟻時也。非有色想。非無色想。此物又極微極細。其情識在於恍惚渺茫之間。如人身之積蟲。似卵白。似血片。似動非動。似生非生之屬是也。佛氏論說生類。可謂窮深極微矣。鬼神亦在非有非無之內。

不聞聞。聞不聞。聞聞。不聞不聞。不聞聞從眞起。應聞不聞。攝應歸眞。聞聞感而遂通。不聞不聞。湛然常寂。

以上二段。可作楞嚴補注。

草木一荄之細。一核之微。其色香葩葉。相傳而生也。經千年而不變。其根幹有生死。其神之傳也。未嘗死也。善乎莊生曰。火傳也。不知其盡也。

世間小蟲。如一絲半粟之細。以至目不可辨者。其手足頭目。動靜食息。避就噓吸。無不具足。此可以見天命之流行。無一之或遺。無微之不入。形有大小。而性無大小。

人肖天地。養生之理。取法天地焉。蓋南北之極。所以定子午之位。曆家因二極而立赤道。所以定卯酉之位。北極。瓜之蒂也。南極。瓜之攢花處也。赤道。瓜之腰圍也。正當天之闊處。指南針所以通二極之氣也。

風雨雲霧雷。天之用也。噓噴吹呵呼。人之用也。天人一理也。但有小大之差耳。

牛雖有耳。而聽以鼻。龜雖有鼻而息以耳。凡言龜息者。當以耳言也。水蟲不瞑。土蟲不息。

人有三等。有迷中迷人。有迷中悟人。有悟中迷人。

知者心之神明。寂而常覺。照而常定。非不動不靜也。先文肅公云。成化以前。良知二字在異教。正德以後。良知之說歸我宗。

孔門傳道以仁。大學言道以善。中庸原道以性。誠者理之實。元者善之長。一者數之始。中者物之心。極者理之至。皆聖賢論道之極則也。

佛氏謂一切衆生。種種幻化。皆生圓覺妙心。譬如從空而有幻華。幻華雖滅。空性不壞。此東坡言性之本旨也。

物之有形有聲者。人畜也。有聲無形者。雷霆也。有形無聲者。木石也。無形無聲。體物而不可遺者。學者所

當思也。程子曰。鬼神於若有若無之間。斷遣得去。則知之矣。邵子曰。鬼者人之影也。

儒佛言性之旨。譬之明珠。均爲蚌產也。儒謂珠由內出。生於蚌胎。佛謂珠由外入。寄在蚌胎。南海中秋有月。則蚌胎生珠。無則否也。

莊子哀莫大於心死。而形死次之。誦之令人有生意。

五龍蟄法。不拘日間夜靜。或一陽來復之時。叩齒三十六通。逐一喚集身中諸神。然後鬆衣寬帶而側臥之。訣在閉兌。目半垂。舌抵上腭。並膝收一足。十指如鉤。陰陽歸竅。是外日月交光也。然後一手招子訣。指生門。一手握劍訣。曲肱而枕之。以眼對鼻。鼻對生門。開天門。閉地戶。心目內觀。坎離會合。是內日月交精也。如鹿之運督。鶴之養胎。龜之喘息。妙在虛靜。吾心勿爲一毫念慮所擾。綿綿呼吸。默默行持。靈明中嘗以眞意宰之。以至於虛極靜篤。

修行之士。不執於打坐。經行敵魔戰睡。不泥于開關展竅。苦己勞形。祇是曲肱而枕。妙在眞息存于至中。一切妄念。起卽照除。寂定。此心常靈常明。心依於息。息依於心。不曰睡。不曰不睡。睡與不睡。常要惺惺。至於虛極靜篤之際。亥末子初之間。妙藥生時。俾壬督之脈。不運而自轉。臟腑之神。不召而自集。關竅之氣。不引而自通。坎離之精。不感而自合。變昏睡之魔而爲至神。返呼吸之氣而爲眞息。到此地位。自然神凝氣穴。結成眞胎。身外有身。隱顯莫測。

以氣攝精謂之藥。以心煉念謂之火。採藥元容易。烹煎亦不難。心頭無一事。眞火透三關。

鴻濛開竅謂之橐。眞息迭來謂之籥。呼則以爲橐。吸則以爲籥。陰陽升降機。口鼻皆是錯。

人有數等。上之當了達生死。證無上菩提。如達摩盧能。次之當飛神玉京。後天地老。如赤松羨門。次之當一丘一壑。栖神養和。以終其天年。如司馬子微。下之當垂空言。以自見齒於不朽。如左丘明太史公。最下與世浮沈而取榮名。蚊蝱蝸角。以爲國土。朝霞秋露。以爲事業。生無一日之懽。死無百年之譽。

一氣萬物之母也。一靈天地之始也。

邊鎬爲謝靈運後身。故小字康樂。范純夫爲鄧禹後身。故名祖禹。張平子後身爲蔡伯喈。鄒陽後身爲蘇東坡。故錢濟明祭東坡文云。降鄒陽於十三世。天豈偶然。繼孟軻於五百年。吾無間也之句。出自元祐初。劉貢甫夢如黃帝時爲火師。周朝爲柱下史。同一老聃也。

萬般諸文字。卽與藏經同。安在不淨處。報作廁中蟲。王文正公父。見破舊文集。必皆整緝。片言隻字。不敢妄棄。一夕夢孔子曰。汝敬吾言。遣曾子爲汝子。因名曾。

楊慈湖夫子言性與天道。論聞之固所以不聞。不聞乃所以眞聞。又云。可以知。則可以聞。不可以知。則不可以聞。又云。鑑之虛明。本無一物。塵或汨之。則鑑非眞鑑。性天之眞。本無一物。又有聞焉。更加一物矣。此卽曹溪本來無一物之意。又云。夫子一身。皆性與天道。何待於言。

明道曰。吾觀釋氏事事是。句句合。只是不同。胡文定以語其子五峰問曰。既云是且合。又云不同。何也。曰。於此有見。吾當許汝。永嘉薛玉成曰。周子二程張橫渠楊薛游胡晦菴南軒。學道之初。皆出入老釋百氏。

然後有所覺也。

脈望卷之五

釋氏以世界爲空華。以有爲生死爲幻泡。則躁心競心。鄙吝之心。雖未盡去。亦可暫消。柳子曰。退之病吾與浮屠遊。予與之遊者。非能通其言也。凡爲其道者。不愛官。不爭能。樂山水而嗜安閒。吾病世之逐逐然。惟印組是務以相軋也。則捨是其奚從。

晁無咎曰。好名好利、均爲失德。好名者猶有所畏。好利者無所不爲。薛季宣曰。好名特爲學問之累。人主誠得人人好名畏義。何向不濟。

慕容農曰。尊不迫人於險。當人危極之時。其操縱之勢在我。此寬一分。則彼受一分之惠。若扼之不恕。控之不已。鳥窮則攫。獸窮則搏。反噬之禍。將不可救。

康節病。伊川訪之。先生舉兩手示之曰。眼前路徑放寬。若窄則自無着身處。如何使人行。先生垂沒。外面人言皆聽得。伊川曰。此只是心無念。慮不昏耳。釋氏知死生。只一箇不動。心燭理明。自見之。

洞賓語沈東老。死知所性。則神知所往。此古人第一最上極則處。公所鍾愛者子也。治命時勿見之。謹勿興懷。恐失其性。

楊吉諫議愛韓非一語。士木偶人。耳鼻欲大。口目欲小。蓋耳鼻先大則可小。口目先小則可大。若耳鼻先小。口目先大。人或非之。則不可爲矣。諫議以爲凡百欲留後着不爲一切之政耳。

玄牝者。是命家第一節工夫。莊云。眞人之息以踵。契云。眞人潛深淵浮。游守規中。陳虛白云。當於眞息中求之。卽神氣交結之際。陰陽往來之鄉。若非見性。玄牝雖立。不能久也。大修行人。塵緣不染。廓然大空。至神氣凝結處。卽玄牝立也。其中造化。妙不可言。豈以後天積聚作爲處爲玄牝哉。

八卦中。六卦主動。惟坤艮地山。屹然安靜。學道之人。艮與謙卦爲第一義。

持守正念之法。如執玉。如捧盈。如收蜂。戰戰兢兢。輕移緩步。惟恐失墜。故文子曰。旣得已之。必堅守之。必長久之。

睡覺眼猶昏。無思心正住。前後際斷處。一念不生時。此是定境。

潁濱論語解。火必有光。心必有思。聖人無思。非無思也。外無物。內無我。物我旣盡。心全而不亂。物至而知可否。可者作。不可者止。因其自然。而吾未嘗思。未嘗爲。所謂無思無爲也。如使頓然不動。與木石爲偶。則亦何以通天下之故哉。袁和叔曰。非木非石。無思無爲。禪家去昏散病。絕斷常坑。蓋昏與斷則如木如石矣。散與常則忘思妄爲矣。

內繕己性。當如紀消之養雞。外順物性。當如顏闔之養虎。

洪容齋乾坤之下六卦皆有坎。乃聖人防患備險之意。予謂屯蒙未出險者也。訟師方履險者也。戒之宜矣。若夫需者安樂之象。比者親附之象。乃亦有險焉。蓋斧斤鴆毒。多在衽於席杯觴之間。詡詡笑語。未必非關弓下石者也。於此二卦。尤加謹焉。

道藏蝶交則粉退。蜂交則黃退。故詞云。蝶粉蜂黃渾退了。司空圖詩云。昨日流鶯今日蟬。起來又是夕陽天。六龍飛轡長相窘。更忍乘危自着鞭。楊誠齋戲色者云。閻羅未曾相喚子。乃自求押到何也。

物之有成。必有壞。譬如人之有生。必有死。國之有興。必有亡也。雖知其然。而君子之養身也。凡可以久生而緩死者。無不用。其治國也。凡可以存存而救亡者。無不爲。至於不可奈何。而後安之。此謂知命。

陶淵明神釋形散詩曰。大鈞無私力。萬物自森著。人爲三才中。豈不以我故。我神自謂也。人與天地並立而爲三才。以此心之神也。豈塊然血肉哉。末云。縱須大化中。不喜亦不懼。應盡便須盡。無復獨多慮。乃是不以死生禍福動其心。泰然委順。養神之道也。

初習名止成就曰定。俱名爲湛。

游誠之嘗言易有太極。而周子加以無極何也。試卽吾心論之。方其寂然無思。萬善未發。是無極也。雖云未發。而此心昭然。靈源不昧。是太極也。聞者服其簡明。

許由不受堯之天下。逃之逆旅。人疑其竊皮冠。伯夷叔齊適周。周使叔旦往見之曰。加富二等。就官一列。血牲而盟之。二子相視而笑。此雖寓言。然人之識見高遠。奚啻九牛一毛。昔張忠定在蜀。有術士上謁善煆。公卽市汞百兩俾煆。一火而成。公命工作一香爐。充大慈寺公用。以酒榼遺術者而謝絕之。

居市朝軒冕時。要山林蓑笠之念常在。乃爲勝耳。陶淵明赴參軍詩。望雲慙高鳥。臨水愧遊魚。直想初在心。誰爲形迹拘。王荆公拜相詩。霜松雪竹鍾山寺。投老歸歟寄此生。山谷云。珮玉而心若槁木。立朝而意

在東山。亦此意。

歐陽公問一僧曰。古之高僧有去來脩然者。何今世之鮮也。僧曰。古人念念在定慧。臨終安得而亂。今人念念在散亂。臨終安得而定。劉子澄朱文公高弟病革。周益公曰。子澄澄其慮。閉目微視云。無慮何澄。言訖而逝。以予觀之。知無慮何澄。已展轉生慮矣。雖然病革能然。亦豈易得。

伊川見學者靜坐。便嘆息善學。予謂有外若靜。而中未免膠擾者。正所謂坐馳也。嘗聞南岳有住山僧。每夜必秉燭造檀林。僧坐者數百人。或拈山筆痛打之。或袖中出餅果置其前。蓋有以窺其中之靜不靜。而爲是勸懲也。

書云。思曰睿。睿作聖。揚子云。神心恍惚。經緯萬方。孔叢子云。心之精神是謂聖。管子云。思之思之。又重思之。鬼神將與通之。精誠之至也。邵子云。天向一中分造化。人從心上起經綸。易言何思何慮何也。蓋始於思。終於無思。非不思也。不待思也。此不識不知而順帝則。從心所欲而不踰矩。庖丁之解牛。輪扁之斲輪。痀瘻之承蜩。豈更待於思耶。

莊子養生。主前可以盡年。末火傳也。不知其盡也。二盡字相應。可見形有盡而神無盡。死生之理。如是有心於延年而貪生者。非也。以爲死則氣散而盡者。亦非也。張子曰。聚亦吾體。散亦吾體。知死之不可亡者。可以言性。

白樂天蘇東坡善談名理。而不斷酒色。予竟不知其何說也。

天台賦云。悟遣有之不盡。覺涉無之有間。泯色空以合一。忽卽有而得玄。釋二名之同出。消一無於三幡。恣語樂以終日。等寂默於不言。渾萬象以冥觀。凡同體於自然。豈徒文人之詞哉。

善解牛者。目無全牛。而遊刃於間。善養生者。目無全形。而遊心於初。牧馬者去其害。牧羊者鞭其後。

老子沖氣以爲和。莊子純氣之守。孟子善養浩然之氣。其道一也。孟子又言夜氣則直指氣之生機。乃和之守之。養之之端。更眞功矣。

人之氣聚則生。散則死。盛則壯。憊則衰。通則暢。壅則癰。和則平。戾則病。故曰。氣是添年藥。意行則氣行。意止則氣止。故曰。心爲使氣神。心卽意也。然意之使氣。莫非元神主之。故曰。要知行氣主行氣。卽使氣也。譬之於燈。氣則油也。意則草也。神則火也。譬之於弩。氣猶箭也。意猶機也。神猶手也。譬之於國。氣猶卒也。意卽將也。神卽君也。故曰試看當場提傀儡。抽提原是裏頭人。

一日無常到。方知夢裏人。萬般將不去。惟有業隨身。

老子吾遊心於物之初。後世道書因氣託初。金來歸性初。生身受氣初之說。皆本於此。陶淵明云。眞想初在心。誰爲形迹拘。初之義玄矣哉。

忍是定力意。有事忍。有氣忍。在禪中則有法忍。安住是道。名之爲忍。

腹中有寶。休求道。心內無思莫問禪。虛心實腹。

莊休七日而混沌死。七聖皆迷。無所問途。指耳目鼻口也。亦指上篇文字也。

道引宴息。外愼起居之調。清淨恬愉。內銷冰炭之結。庶免單豹張毅之傷。亦可以盡年之道。

予卯季遊黌舍。諸老儒。劇談某也解省。某也魁南宮。某也及第。籍籍賞嘆云。吾儒事業。盡於此矣。予哂其陋。因舉鄒汝愚詩云。泉龍山下小書生。偶竊三巴第一名。世上許多難了事。鄉人何用大相驚。衆皆默然。觀汝愚立朝氣節。果符其言。第世外事亦有許多難了者。非知勇果敢之列。未審鄒君知否。

禪家有白骨觀。謂靜坐澄慮。存想自身。血肉朽壞。惟存白骨。與吾相離。自一尺以至尋丈。要見形神。元不相屬。則自然超脫。莊子云。嗟乎。夫造物者。將以予爲此拘拘也。故曰移心移神。安住妙境。栖心聖境。皆是形神超脫之意。葉水心云。見性命眞處。如水中鹽味。非有非無。旨哉。

龜配危星五行水。應人左腎生根始。蛇配虛心水中火。應人右腎能關鎖。故玄帝有龜蛇蟠結之象。

服食大丹。聚三元之秀氣。攝萬有之英靈。藥物摶日月精華。火候合四時寒暑。逆旅造化。煉成金液。乃先天至陽之精。無質生質。名曰還丹。次第大略。先取白金。次攢五行。三反黃金。四分清濁。清者安爐立鼎。運行水火。胎完丹就。服之成僊。夫白金者。乃黑鉛中之精。而飛揚難制。鉛中五彩光華。皆白金之顯露。但不能使之住世耳。祕在聖石。先有眞傳。然後設混元之鼎。聖灰之池。騰倒精英。火候合陰陽周天之數。開爐准卦象爻符之規。鉛中黃氣上升。黑水下注。中間皎然獨露。獻彩呈祥。自然住世不變。謂之住世鉛精。又名白金坤母。大丹之基始立。基址既立。氣化未全。又有攢簇五行之法。鉛中具有五色之物。曰震火。曰兌金。曰眞火。曰眞水。皆有法度以收攝之。名曰四象。然後各依次第。與坤母相交。會於中宮。則五行之氣。歸

乎一矣。五行歸一之後。方反黃金而分清濁。蓋鉛中本有陰陽二氣。卽眞鉛眞汞也。白金煉就。一氣成眞。然後牝牡相呼。雌雄互伏。則姹女不飛騰。而乾坤合體。故用四九之鉛。運九池之火。其中現出三元花候。種種祥光。次第有訣。進退有時。文武火足。氣得半斤。神異玄靈。難窮妙象。乾坤二八。合體一斤。鼎器既成。凡鉛不用。然後照分清濁。無質生靈。黃芽出世。取清虛之氣。以爲金丹之根。清濁既分之後。方議安爐立鼎。運行火候而成金丹。故曰。非金非石。亦金亦石。又曰。朱砂父。水銀母。先天水。玄元火。石函記聖石指玄篇云。住世鉛精。五行主。七十二石之父母。煉士英靈採得來。傾下先須去陰土。鉛砂摶成如土塊。六一固濟相護愛。用火煆煉一晝夜。火滅烟消土化灰。騰鉛倒製入灰池。火發鉛鎔化神水。神水元因出白金。先取白金爲鼎器。白金元是水銀胎。返本還源水銀製。水銀便是長生藥。不是凡間水銀作。朱雀炎空飛下來。摧折羽毛頭與角。水銀緣此不能飛。鍊作金丹爲大藥。此一段乃先取白金之說也。聊述大略。以俟智者。

一切導引。以閉息爲主。一切修養。以斷欲爲主。息不閉。則氣不聚。雖導引而何益。欲不斷。則精不住。雖修養而無功。聖人復起。不易吾言矣。

心者世間及出世間。萬法總相。其別有五。一肉團心。狀如蕉蕾。生色身中。係無情攝。二緣慮心。狀如野燒。忽生忽滅。係妄恕攝。三集起心。狀如草子。埋伏識田。係習氣攝。四賴耶心。狀如良田。納種無厭。係無明攝。五眞如心。狀同虛空。廓彼法界。係寂照攝。

列子純是禪語。魯叔孫氏曰。孔丘能廢心而用形。陳大夫曰。吾國有亢倉子。能以耳視而目聽。魯侯問之。亢倉子曰。我能視聽。不用耳目。非能易耳目之用。又云。我體合於心。心合於氣。氣合於神。神合於無。其介然之有。唯然之音。雖遠在八荒之外。近在眉睫之間。來干我者。我必知之。口義云。釋氏以音爲觀音。果大慧語錄。普說有入定觀音讚。自註曰。世間種種音聲相。衆以耳聽。非目覩。惟此大士眼能觀。（如何見得。）瞑目諦觀爲佛事。（至這裏便轉了。）於眼境界無所取。（眼界既取不得。即眼界寂滅。耳等亦然。）耳鼻舌身意亦然。善哉心洞十方空。六根互顯如是義。（觀音以眼聞。普賢以心聞。即是互顯。眼處作耳處。佛事耳處作鼻處。佛事以至意界中作無量無邊佛事。恁麼受用自在了。依舊眼觀耳聽以至鼻舌身意。一一依本分故云。）眼色耳聲鼻嗅香。身觸意思無差別。（所謂是法住法位世間相常住是也。）當以此觀如是觀。（取此爲實成妄想。到這裏又轉了。）若離妄想取實法。展轉迷惑失本心。本心既失隨顚倒。不見大士妙色身。（云何顚倒。眼隨色轉。耳隨聲轉。是謂衆生顚倒。迷己逐物。故不見妙身。）無眼耳鼻舌身意。（眼耳等既無其體。互顯之義。依何而正。）互顯之義亦寂滅。亦無大士妙色聲。亦無種種音聲相。佛子能作如是觀。永離世間生死苦。

列子云。太易者。未見氣也。太初者。氣之始也。太始者。形之始也。太素者。質之始也。形質具而未相離。故曰渾淪。視之不見。聽之不聞。循之不得。故曰易也。易無形埒。易變而爲一。一變而爲七。七變而爲九。乃復變爲一。一者。形變之始也。莊子云。有始也者。有未始有始也者。有未始有夫未始也者。又云。氣雜於芒芴之間而有形。又云。日鑿一竅。七日而混沌死。混沌卽混淪也。二書如此類皆發明生人大端。非可草草看過。往世生神章云。一過徹天。胞原宣通。二過徹地。胎極解根。三過神化。魂門煉僊。四過天王降僊。魄戶閉關。

五過五帝朝眞。臟腑清涼。六過魔王伏諾。胃館生津。七過星宿朗明。七竅開聰。八過幽祖顯光。三部八景。整具形神。九過諸天降臨。三萬七千關節。根源本始。一時生神章句之學解莊列者。膚淺可笑。（未明七九之義。）列子云。精神入其門。骨骸返其根。我尙何存。卽圓覺經云。四大各歸。今我妄身。當在何處。唐傳弈謂佛乃纖夫幻兒剽竊。莊列以文飾之。此殆不然。自古以來。天地間自有一種議論如此。如原壤卽此類人。佛生西方。豈應於此方剽竊哉。

未雨而雷。雨必不成。未行而言。行必不成。古人所以恥躬之不逮也。修行切忌妄語。遇一禪僧。叩其行持。曰無它術。但開天門。（出少入多。）名曰息養。閉地戶。（咬定牙關。名曰合兌。）留人門。（垂簾不瞬。名曰瞬存。）塞鬼路。（聽無絃曲。名曰返聞。）故契云。呼吸相含育。佇息爲夫婦。又云。耳目口三寶。閉固勿發揚。（陰符經又名爲三要。）又云。閉塞其兌。築固靈株。三光陸沉。溫養子珠。此眞實工夫也。天門常開。出少入多。地戶常閉。切忌吹呵。故云。禪那不開口。閻羅難下手。禪那不說話。閻羅也驚怕。又云。白玉池中留舍利。紅蓮樹上放毫光。昔博州鼓樓。每三更卽有一鬼掩鼓不能擊。直更兵患之。往問蘆禪師。師曰。何不捉住。兵曰。鬼何可捉。師曰。但禁氣勿言。卽可捉也。如言果捉之。黃庭經云。口爲天關精神機。故嘗謂之說曰。防意如城。防口如瓶。戒吹補氣。戒怒養神。德山云。毫釐係念。三途業因。瞥爾用情。萬劫羈鎖。但念念在法。爲累尙爾。況念怨不休者乎。故念怨不休。最令人自縛。永劫不得解脫。

脣之上何以曰人中。若以爲人身之中。則當在臍腹間。蓋自此而上。目耳鼻皆雙竅。自此而下。口及二便

皆單竅。上三畫陰。下三畫陽。合成泰卦也。坤外上六竅。乾內下三竅。共九竅。

任惠晚年康強。或問其術。曰。讀文選有悟耳。石韞玉以山輝。川澄珠而淵媚是也。杭州李覺年已百歲。而色同嬰兒。嘗曰。予術至簡至易。但絕欲早耳。

世間萬事。轉眼卽空。我之此心。終亦變滅。所不滅者。一精明耳。與其於變滅處。區區徒自勞苦。孰若於不變處。略作工夫耶。

按經所說。一切世間生死相續。臨命終時。未捨煖觸以前。一生善惡。俱時頓見。大抵卽吾平日心地境界地藏罪珠。卽我之心珠。閻羅業鑑。卽吾之心鑑。且今一作不善。曷常不往來於胸中乎。故趙普一聞牌末火字之言。自知必是秦王廷美。王韶一聞刀十八。打得過賢心下否之語。至發背而卒也。

楊大年臨卒。戒家人云。吾頂赤趺坐。汝輩勿哭驚吾。旣而果然。家人驚貌。則復寤而寢。遂卒。釋教頂赤生天。腹赤生人。足赤沉滯。

魏將軍七十餘。披甲上殿。不減少年。問其故云。四十五時已絕男女之欲。周和尙廬陵人。九十餘。能行遠路。鬚髮不白。言無它術。壯年能節欲耳。且云。人精液度能生人。若保守存留豈不能資生。太倉畫士張暈。九十餘。耳聰目明。尙能作畫。亦曰平生惟欲心淡。欲事節。或者賴此。無它術也。

濟寧王士能者。生元至正甲辰。入成化癸卯。已一百二十歲。居城東僻巷。與客言。多靜坐寡欲之說。問以元末國初事。曰。一身之外。非所知也。楊南峯訪之。叩其所以致壽。曰。無它術也。但平生不茹葷。不娶妻。不

識數不爭氣耳人不衣食君臣道息人不婚宦情欲失半

回回俗善保養者無它法惟護外腎使不着寒見南人着夏布裙甚以爲非恐涼傷外腎也又云夜臥當以手握之令暖謂此乃生人性命之本根不可不保護也

司成陳公敬宗過李豐城侯家姬作樂談笑竟日未嘗一目之常以拇搯中指自持翌日視之指痕猶在蓋恐失色於人也其檢身之功如此故稱師道之重以公爲首先君訓子醉後指痕僵本此

李若谷教一門人云清勤和緩門人曰清廉勤瘁和同則聞命矣緩安可爲也李公云天下甚事不自忙裏壞的

書云降衷於民思云天命謂性曰降曰命皆自上而下之義緣人有召命之命在此則業引識牽而受命之命始來業以生業而輪迴不息矣若陰盡者則諸類不召如泡還海如水還水而十方世界及與身心如淨琉璃內外明徹所謂圓覺大智朗然獨存斯爲盡性至命三教之理豈有二哉

腦爲上田元神所居之宮人能握元神栖于本宮則眞氣自昇眞息自定所謂一竅開而百竅齊開大關通而百關盡通也靜中吟云我修昆侖得眞訣每日修之無斷絕一朝功滿人不知四面皆成夜光闕蓋修持日久功夫瞻足非一朝一夕之故也

陰符經曰心生於物死於物機在目蔡季通註云心因物而見是生於物也逐物而喪是死於物也人之接於物者其竅有九要有三而目又要中之要三要耳目口是也老子曰不見可欲使心不亂孔子答回

問仁。以視爲首。西方論六根六識。必先曰眼。曰色。均是意也。

心者。人之神明。出入莫知其鄉。自非心法之有要。何以制其心之神明出入哉。孔子曰。非禮勿視。朱註云。禮主於敬。孟曰。不下帶而道存焉。朱註云。視不下帶。而至理存焉。大學引書。顧諟天之明命。朱註云。常目在之。橫渠曰。下其視。則心柔。柔其心。則敬。此皆言心法之要。必先以視爲持敬之地。

存養之工。曰敬曰主。一曰常惺惺。其要在目。孔子非禮勿視。居聽言動之首。則視爲要。大學明明德。引書顧諟明命。則顧爲要。程氏云。非禮而視。開目便錯。視箴云。操之有要。視爲之則。制之於外。以安其內。朱子云。明命天所以與我。而我所以爲德。常目在之。則無時不明。又云。若知所以自明眞見。其參前倚衡成性存而道義出。目其學之要乎。要之要何在。在下其視。若孟子謂君子之言。不下帶而道存焉。若叔向謂視不過結檜之中以道容貌。單子視不登帶無守氣矣。若橫渠謂託視之高下。試己敬傲。視下則心柔。柔則敬。孟說微向說露張說明三子之用工。要之要矣。蓋胸中正不正。當占於眸子瞭眊。曲禮論視。上于面則傲。下于帶則憂。試于靜室躬視之。坐欲身直。容欲頭直。瞬欲莊。睨欲平。一視收斂。萬善輳集。于戒謹恐懼謹獨之際察之。于喜怒哀樂未發之前體之。于旦氣夜氣之存者養之。朱氏云。求放心須目在常提省。莫令昏昧。久之有證驗。豈欺吾哉。故二氏以觀門爲最。

眞西山云。玩孟子牛山木章。則知旦也。晝也。夜也。固當循環。用工要須以夜爲本。蓋一日之夜。乃一年之冬。造化權輿。全在於此。凡草木歸根。百蟲蟄伏。陽氣潛藏。故能養其全力。至春發生。人之于夜。亦猶此也。

夜氣必澄寂。然後平旦氣清明。平旦清明。則晝之應事不差。晝之應事不差。則夜氣必愈澄寂。三時循環用工。不外敬之一字。

或問孔子人或遷家而忘其妻者有諸。孔子云。又有甚者。桀紂則忘其身。若以道眼觀之。今之人自蚤離寢。至夜如寢。無非塵勞。未嘗暫省其身。是皆忘其身矣。

玉樞云。道者以誠而入。以默而守。以柔而用。老子云。虛其心。實其腹。弱其志。強其骨。尚書云。惟學遜志務時敏。夫曰柔曰弱曰遜。其義深矣。

心經照見五蘊空。楞嚴五蘊盡。夫五蘊空盡。則能出神而道可成矣。圓覺經如器中簧。聲出於外。卽楞嚴經受陰盡者心離其形。反觀其面。去住自由。無復留礙也。

正念晝不斷。夜闌陽不生。妄想悉銷落。凝然正定臻。瞥爾心華發。師云是悟門。一悟以後事。自然道果成。

鍊丹四轉。以陽養陰。令魄與魂相載。其法鼻爲天竅。通肺。肺主魄。湛然不動。絕去來之息。謂之閉關。自然華池水滿。下沃心絡。心火下降。腎水上升。丁壬配合。以固內丹。若不閉關。則魄散蕩。陰夢出入。魂不能制。任其用事。終入鬼羣矣。

絕慾則腎不漏精。靜默則心不失神。定息則肺能安魄。簡視則肝能育魂。凝思則脾能安意。黃中通理。保合太和。精神魂魄。意聚而爲一。是謂攢簇五行。其炁上朝泥丸。是謂朝眞。然後青帝護魂。白帝侍魄。赤帝養氣。黑帝通血。黃帝中主。萬神敢越。

胃與脾爲表裏。貯水穀。以養五臟。難經爲五臟之氣。皆會於胃。且津之潤燥。係於思一。爲六慾所誘。思不得其正。則見食爲涎。逢哀爲淚。媿生汗。怒涌血。往而不返。內失滋養。精炁與神。從而散泄。但餘枯骸。是爲死之徒。若六魔伏諾。思得其正。有主於內。則津生胃脘。灌溉四肢。流潤丹鼎。精氣與神。因之凝合。生之徒也。

日用之謂功。日新之謂德。天僊一千三百善。日行一善。只在四年。地僊三百善。行之只在一年。但人多中道而廢。其說在紫虛元君之穿石。南岳夫人之禮樹也。

人之炁魂。得之於天。體魄得之於地。無形無象。自空中來。從無至有。住胎中十月。其實九月。每一月得一天之氣。以生神。九月炁滿。神具出胎成人。善養生者。由無而有。不善養生者。以有還無。人當血氣方剛。以所得神炁。付之情慾。血氣既衰。以所有魂魄。復歸天地。身爲枯木矣。惟修眞之士。知精神魂魄。皆天暫假於我。寶愛凝鍊。久假不歸。皆爲我有。

雌一雄一。卽心液腎氣。爲嬰兒姹女也。火上水下。何以能交。若能存守中黃。端凝靈府。卽心也。內想不出。外想不入。則水火陰陽。自然交合。陰陽既交。五行顚倒。靈芽自生。胞元結就。爲先天至精生生化化之基。

眞人結胎。神居紫戶。根係命門。綿綿若存。無少間斷。謂之胎息。

人受先天之炁而生。有生之後。一點元靈。復歸兩腎中間。卽帝眞也。

翊聖眞君云。今日明日。可惜可惜。大限到來。有何功力。使不得口頭言。用不得紙上墨。十方諸聖點頭時。

此是學人眞箇得

無色界上種民天也。人之本性。湛然虛明。譬如太虛。不容一物。妄想諸愛。如空中華。生死輪迴。如結空果。人能返本還元。一念不生。萬緣頓息。乃生此天。始爲不壞。修眞之士。始於克念。至於無念。諸陰消盡。眞性圓明。決超三界。卽不壞眞空無上法身也。今若據楞嚴經所言。則無色界猶爲不了義。

易乾爲天玄。坤爲地牝類。此天地之玄牝。人身一乾坤。命腎左右分陰陽。此人之玄牝。命腎之間。其玄牝之門。與其天地之根。與今考玄牝有二說。上玄下牝者。以黃庭言也。左玄右牝者。以元海言也。又有以心中左右二竅言之者。謂左則子開。右則午開。下通氣海。上入泥丸。

元炁生於壬。應於子。先自膀胱而下動於癸。而精炁亦動於丑。二炁俱下沉。大作於寅艮之時。寤則元氣自回。而精氣不能全歸於命門矣。寅時不動。則能固養生源。邵子曰。何者謂之機天。根理極微。今年初盡處。明日起頭時。此際易得意。其間難下詞。俞玉吾曰。以時易日夜半坤復之交。靜已極而未至於動。陽將復而未離於陰。於此合天地之機。識結丹之處。知下手之訣。則恍惚之中尋有象。冥杳之內結眞精。朗然子曰。勤吞津液過千口。長記存神聽五更。莫失常規頻導引。更須仔細運元精。由此觀之。則亥末子初。丑末寅初。俱當惺惺用功時也。

脈望卷之六

下手立丹基。休將子午推。靜中纔一動。便是癸生時。謂之活子時。

每朔旦之前。月與日會於箕斗之鄉。箕斗爲艮。艮卦陰侵陽也。號月鬼路。月每至此而失其明。故曰喪明。

有若世人順行陰陽五行。生老病死。寒暑代謝也。

初關煉精化炁。念住。中關煉炁化神。息住。上關煉神還虛。神住。

將此妄念。收歸丹窟。與炁交合。久而自靜。是謂清淨恬淡。眞炁從之。人心一虛。道自來歸。若念不止。則基址不堅。築基煉己。卽降伏念頭。絕慾保精之謂。

此性賦體。日居二目。藏於泥丸。夜居二腎。蓄於丹鼎。

還返之道。每日於後天活子時。急須下手。名曰鉛遇。癸生須急採。拏住龍頭虎尾。緊撮谷道。脇起小腹。豎起脊梁。雙目上視泥丸。陽火自息。而入乎泥丸。以目旋轉三十六次。眞炁入腦。化爲髓也。以上口訣。日舉日採。時煉時烹。每日子午二時。行周天火候一度。以合天樞。故曰。屋破修容易。藥枯生不難。但知歸復法。金寶積如山。經曰。瞻理腦定升玄。又云。子欲不死修崑崙。正謂此也。

玄牝歌曰。一陽萌處急下手。黑中取白無中有。一時辰內管丹成。九載三年徒自守。青華祕文云。以目垂觀於心。卻以心放下。送入陽宮。徐收而又縱。則陽起矣。青霞祕文云。以意逢迎。謂之黃婆媒娉。以目內送。

謂之青女傳言。人身之氣隨意而動。意行卽行。意止卽止。故送入鼎中。隨意而止。不復下流。謂之采藥。藥生火到之時。不過頃刻逢迎。故謂之金丹頃刻而成規中。祕語云。便就動處略提起。凝住念頭。助其騰騰上冲。乃是癸生。須急採。簣中書云。眞息綿綿之時。默加存想。氣穴之中。兩腎之間。如有氣從此出。久之屈身以心下垂。微縱而起者。四五次。垂而復想。想而復垂。數日後。微見氣動。至月餘方見上升。惟此氣難升。既升之後。心氣略閉。則不勞而降矣。不忘不助。乃其法則。至於純熟。則靜極而陽氣自生。不必如前之用力也。先天無爲之景。將自得之。宋若虛云。陰極陽生。寐極陽舉。急急借照。偃身握固。觀竅良久。則陽氣自回。以上各家。大同小異。皆採藥口訣也。

人身有六欲。內院亦名黃宮。以兩腎有六癸玉女專主作強。其鋒甚銳。靈寶經謂斬馘六癸鋒者。乃教人制抑六癸玉女作強之鋒。庶幾黃芽滿院而不溢也。是以眞人有莫教芽蘖溢黃宮之戒。三鄧在雙腎之間。大率極陰之境。

參同契註還原篇云。但要合天機。須識結丹處。何謂合天機。迫促時陰是也。何謂結丹處。拘畜禁門是也。法當迫近陰極之時。迎一陽初動之機。以進火不可過之。亦不可不及。此謂迫促時陰也。進火之際。促百脈以歸元。窮九關而徹底。君火相火民火。皆拘畜於黃宮。而煆成至寶。此之謂拘畜禁門也。入藥境云。天地靈。造化慳。苟非迫促時陰。拘畜禁門。安能盜其機哉。

人能常清淨。天地悉皆歸。非覆載之天地也。蓋指身中之天地也。人之膈以上爲天。膈以下爲地。若天炁

降。地脈通。上下沖和。眞炁自固矣。莊子云。胞有重閬。心有天遊。室無空虛。則婦姑勃磎。心無天遊。則六鑿相攘。

修行在志。如何是志。丘眞人曰。勿令念起。是志也。

丘眞人云。某初不食美味之物。不食鹽捩過。後來卻食些少。初煉睡纔昏。出入行動。來來去去。初時出入三四十遭。後來習到八九遭。後來習到七八遭。性子長明。不曾昏睡。此是克己實工。

丘云。每到神定氣和之時。覺內腎熱。薰蒸四大。一兩時方散。有山水日月之象。然不可着他。

神水不離身。華池日月新。若能常得飲。便是大羅人。

修行不用太急。久而不得心變。戒思慮神全。戒言語氣全。戒色慾精全。神圓不思睡。氣圓不思食。精圓不思慾。依此三全。自然三圓。

中牟有趙三翁。人問養生之道。答曰。生爾處乃殺爾處。此至言也。

天上冥府。亦類人間。寸地尺天。皆有所轄。凡爲主者。悉是在世有功德之人。

日用者。靜處煉氣。鬧處煉神。行住坐臥。皆是道也。

晝夜現前。須要不寐。若睡了一時。死了一時。日日有功無睡。千日工夫了也。勿信它人言有夙骨。

人喫五穀。化爲陰精。精者。純陽之物也。因何有邪婬心。蓋不曾煅煉。此物作怪。又喚三尸九蟲。只用丹田自然呼吸之風。吹動其中眞火。陽氣上騰。薰蒸開竅。化爲眞炁。燒得裏面神號鬼哭。將陰魔消散。那有睡

來。

口中言少。心頭事少。肚裏食少。自然睡少。依此四少。神仙訣了。

經云。玉泉清水灌靈根。子若修之命長存。每日子後。鼻內微吸清氣數口。舌下二竅通腎。用舌拄上腭存息。少時津液自出。灌嗽滿口。徐徐嚥下。不要動舌。自然灌注五內。此爲氣歸丹田。如子後丑前不及。寅前爲之亦可。臥中亦可爲之。但枕不宜高。漢蒯京年百二十歲甚壯。言其朝服玉泉。扣齒三七。名曰煉精。一名胎食。

守炁之妙。在乎全精。尤當防於睡眠。方欲寢時。令正念在前。萬慮俱泯。斂身側臥。鼻息綿綿。魂不內蕩。神不外遊。如是則炁精自定。

元海中已有丹母。水火薰蒸。所咽飲者。皆眞液之炁。流入胃中。亦能絕谷止飲。人之呼吸。出自腹底。如嬰兒在母腹中呼吸時也。

醫家謂肝藏魂屬木。肺藏魄屬金。九宮數以三居左。七居右。故道家三魂七魄之說本於此。如白玉蟾三龍四虎之說。蓋太玄以三爲木。四爲金故也。

天隱子云。要妙在乎與天地眞炁冥契同運。又云。覺氣來則運自己之氣。適與天地之氣偕作。此至妙之術。倘三百六十日運自己之氣。適合天地之氣。三兩次則自覺身體清和。異於常時。況久久留之。則僊道不難至矣。

上達之土。常服日精。保於丹田。常飲月華。保於腦戶。腦戶者。泥丸上田也。屬陽。故使太陰精氣保之。下田腎宮。氣海也。屬陰。故使太陽精氣保之。陰中有陽。陽中有陰。互藏其精。

七籤云。元氣者。乃生生之源。則腎間動氣是也。此五臟六腑之本。十二經絡之根。呼吸之門。三焦之元。一名守邪之神。

陰陽之道。精液爲寶。子能守之。後天不老。

八字妙門。一元眞法。虛心實腹。飢氣（飢卽呑氣。）渴津（渴卽嚥津。）

先天炁。乃元始祖炁也。此祖炁在人身天地之正中。生門死戶。懸中高起。天心是也。神僊修鍊止是採取先天一炁。以爲丹母。後天炁者。乃一呼一吸。一往一來。內運之炁也。呼接天根。吸接地根。呼則龍吟雲起。吸則虎嘯風生。綿綿若存。歸于祖炁。內外混合。結成還丹。自覺丹田火熾。暢於四肢。如癡如醉。美在其中。

三要云。先天而生。後天而接。先後二炁。總爲混沌。契云。混沌處相接。權輿樹根基。接字甚妙。

圜驗符應云。心下腎上。八寸四分。以三十六除之。斯則中黃是爲土竅。念念專一。覺照昏散。似有如無。若存若亡。守之久久。若有水火交媾。又臍之中。中亦有一竅。衆教所祕。名曰金窟。乃元氣舊聚之所。但宜如雞抱卵。心昏昏兮無令外馳。形端端兮若獸獸癡。唯存是竅。待其伏氣旋機。打開關捩。氣運周身。運機純熟。卽八脈安和。六門偕靜。亦能祛外邪。補內傷。氣機旣動之後。必須忘言以助火力。收攝陽火以補輔之。九竅勿令耗散。後天之氣。自然充足。火氣內盛。薰蒸諸竅。無出無入。只得貫尾閭徹透泥丸。下降絳宮而

歸虛谷。非由有作中來。自然而然者也。眞氣薰蒸。身無寒暑。氣不化精。精從其氣。心無愛染。水不下流。水氣既充。隨氣旋運。化爲玉液。自然澆灌五臟。潤澤皮膚。二氣輻輳。名曰水火交媾。卽陰陽流行而無生死也。補接之法。盡於此矣。虛谷。卽玄關也。水火二炁交姤。結成無形有象之名。故云。惟體道以生。不依形而立。若像三竅水火交。交於中竅。二弦虛氣。妙合爲一。卽名玄關。結胎神化。不離此也。以上乃接補後天玉液煉己之法。水火恆交。築基乃就。精氣充盈。水火數足。符候以催。當入圜室。純定七日。而後當求先天點化陰精。

體一眞機云。父母交姤。情欲正熾。陰陽參會。兩情和合。不可名狀。一施一合。化爲神水。在母子宮。卽有欲神主於中。所謂物所受爲性。天所賦爲命。凡人性命之蔕。在此係焉。古云。未有此身。先有此竅。方有此身。要窮此竅。乃不竅之竅。所謂中也。試取雞子熟而割之。近殼必有些小空隙。卽未熟時正中虛處也。人身之中。亦猶是也。自結胎之時。其中精英靈妙。化作一小圈。小圈四圍虛。中間實。○是謂無極。一日堅固一日。然後成胞。眞氣動。分爲陰陽。初交而生腎。腎屬水。再交而生肝。肝屬木。是以水生木也。次序而生五臟六腑。骨節皮膚之竅而成形。隨母呼吸。名曰胎息。及至有生之後。名曰祖氣。十月已足。眞性始入胞中。因地一聲。其胎息卽寄坤癸之方。所謂歸根竅復命關是也。其關漸長漸蔽。所以一點之中。爲天地之根。萬物之祖。寂然則爲元神。感通則爲心神。心神爲一身百神之君。有知覺運動。七情出焉。及長。或肖父。或肖母。纔見有氣質之性。元氣盈則出於氣海。爲呼吸之根。行血之帥。元精盈則出于極海。一升六合與氣相

爲榮衞。爲一身之助。所以修命者。貴乎精滿。精滿則氣壯。氣壯則神旺。此順則成人之道也。若夫逆則成僊之道。日用常行。無作無止。無任無滅。應酬人事。損之又損。自然欲淡情疎。久則無欲無情。忽一日不坐而坐。靜極動生。動則先天之炁。自虛無中來。玄關見矣。非坐守採後天之氣也。及至先天交姤不已。然後混合爲一。當斯之時。八脈混住。呼吸俱無。不知有宇宙。不知有身心。不知有藥火。不知有符候。溟溟涬涬。不知而名。強名曰太乙含眞。重生五臟。再立形骸。十月胎圓。超凡入聖。前段召命之命。中段受命之命。後段迷踪。

玉溪心印腎氣之中。暗藏眞一之水。心液之中。暗藏正陽之氣。二物會時在人。其採之也。在亥末子初之際。元氣未生之時。候之在太易未見氣之先。故曰先天。若在後天。則克化爲精矣。經曰。採混元未判之氣。其採之也。須是先絕色慾。腎氣堅完。然後趺坐而守之。出息綿綿。合乎自然。忘形忘骸。又不可昏怠。注一意於下元。若覺神暢心融。則時節□矣。漸漸腎間掣掣然動。迤邐往來。切不可亂想。任其自然。但以心意作隄防。恐有淫泆之心動。故以意隄防也。須臾忽覺腎中熱氣一道。如一縷之脈。上徹於心。此元氣之祖也。此時心液。如露珠之綴蓮花。與祖氣滾纏。迫迫迮迮。日月合璧。如夫婦之相合。一如醉。一如癡。情性混融。自然而已。則覺一物如黍大。落下丹田。而今日之丹成矣。當時合則憑媒。媒則意也。全憑它打合。又要作關防。然後出息綿綿。合於自然。常常顧戀之。不可須臾離也。是謂百日立基。是謂玄牝。若立基之後。事事不同。詩云。業火成灰慾海乾。鴻濛窩裏生靈智。

身中冬至子時一陽動處。癸生時也。急下手採之。便以神呼氣。氣歸竅。內吹其音。外閉其門。調和律日。混

合百神。性君主內流。意沉下水府。熏蒸存中根。候陽火漸熾。舉動上頭關捩。從寅至巳流戊土。督進陽火。迫逐金精。直透三關。上入南宮。補離中之陰。是成乾象。六陽會乾。陽無終極之理。一陰生於五陽之下。繼此以往。則當杜漸。自午至亥以己土退陰符。從金闕下鵲橋華也。滂滂沛沛。入重樓絳宮。直送至坤宮土釜而止。三般大藥歸鼎。妙合凝眞。產箇明珠似月圓矣。一息工夫。卽奪回一年十二月造化。丹經所謂簇年歸月。簇月歸日。簇日歸時。一時之中。只用二候運行周天符火。採藥入室。以行內事。混融煅煉。結成聖胎。度人經云。中理五炁。混合百神。十轉回靈。萬炁齊仙。了眞子曰。大藥三般精氣神。天然子母互相親。回風混合歸眞體。煅煉工夫日日新。

天地相去八萬四千里。自天以下三萬六千里。應三十六陽候。自地以上三萬六千里。應三十六陰候。所謂天上三十六。地下三十六。中間一萬二千里。乃陰陽都會之處。天地之中也。人身心腎相去八寸四分。自心以下三寸六分屬陽。自腎以上三寸六分屬陰。中間一寸二分。乃水火交姤之鄉。人身之規中也。虛間空洞。內藏玄元之氣。乃元神所居之穴。卽所謂眞土也。外則應兩眼。所以眼爲飛土。人生則此神存。故目光明。人死則此神去。故目光滅。百姓日用。而不知此之一竅。乾坤不能喻其大。日月不能喻其明。倘能識此。攪黃河爲酥酪。變大地作黃金。將見神靈則氣淸。氣淸則欲寡。欲寡則性正。性正則情忘。情忘則心死。故心死神方活。神全心自閒。

貧道人。要孤僻。勿勞形。休使力。鋒鑄劍。明竅一。降六賊。淨八識。把萬緣都去訖。常守神。莫放逸。閉四門。調

呼吸。綿綿存。若龜息。內不出。外不入。遇陽生。如火熾。攢三五。交六七。脫生死。知凶吉。透三關。甘露滴。下重樓。甜甘蜜。到黃房。混爲一。結嬰兒。溫養惜。內外爐。增減積。壁九年。九鼎畢。還太虛。玄玄極。如斯言。須藏匿。示賢人。勿輕泄。以靈目爲爐。閉目內視爲內爐。開目外視爲外爐。有口訣。

純陽翁曰。窮取生身受氣之初。紫陽翁曰。勸君窮取生身處。蓋心下腎上。臍輪後。內腎前。爲吾身天地之正中。坤坎之地也。以爲位居庚曰。金以元氣自此發現。曰水鄉。鉛。水中金。卽所謂鉛不生于子。而生于亥者。但潛龍無用耳。今當靜坐之時。凝神聚氣於此。兩目顧諟於此。則有頃之間。此中微微跳躍。以漸而著。金精健矣。卽元陽動也。曰藥苗。曰先天氣。曰眞鉛。皆一味。純陽翁曰。都來只一味。剛道數千般。今當此味方健。不老不嫩之時。微以眞土引上離宮。使與眞汞食一。是曰內藥。爲小周天內火候也。少頃。由之復下坤坎中。以眞土幹歸尾閭。至外腎後穀道前。已覺充實。則以手指動按關捩向上。以意步步引前。以目皛皛照顧。斯時陽氣尙微。但微微調息。切勿大用火力。及升至寅分。乃漸加熾。升至辰巳。則大鼓巽風。趨達泥丸。行至明堂。甘津到口。得丹也。斯火乃化水。以己土退火。勿令更行。是曰七返。指火數也。則陰符直事。故惟此金氣同水而降。重如本初。曰九還。指金數也。則由鼻柱舌端灌重樓下絳宮。作三四數吞之。雙目照入。黃庭經曰。三光煥照入子室而歸舊所。則以己土止之而復守靜。是曰外藥。爲大周天外火候也。凡戊土爲陽主動而升。己土爲陰司靜而降。無非此意也。若目中神光現時。初近小而漸遠大。乃白色。此時切勿驚詫。思惟神藥歌云。神光正處莫思焉。凡運轉腹有鳴聲。曰龍吟虎嘯。成丹之遲速。在工夫之勤惰。生

熟耳。

王龍溪云。致知雖一。而所入不同。從頓入者。卽本體爲工夫。天機常運。終日兢業。保任不離。性體雖有欲念。一覺便化。不至爲累。所謂性之也。從漸入者。用工夫以復本體。終日掃蕩慾根。祛除雜念。求以順其天機。不使爲累。所謂反之也。若其必以去欲爲主。求復其性。則頓與漸。未嘗異也。顏子竭才不遠而復。便是性之。仲弓居敬強恕。便是反之。世間熏天塞地。無非欲海。學者舉心動念。無非欲根。往往假託現成良知。騰無動無靜之說。以成其放逸之私。所謂行盡如馳。莫之能止。

良知二字。乃從生機中指箇靈竅。與人使知求端用力之地。今有不孝不弟之人。指爲不孝不弟。則艴然而怒。甚至賊人指其爲賊。則忽然而鬬。賊見孝子。亦知肅然而敬。可見其良知未嘗忘也。吾人若眞發心爲性命。只隨時隨處致此良知。便是盡性。便是保命。不可須臾離也。

慈湖有不起意之說。或以爲滅意。非也。滅者有意。而後滅。不起。意原未嘗動。何有於滅。或以爲不起惡意。亦非也。心本無惡。不起意。雖善亦不可得而名。是爲至善。起卽妄。雖起善意。已離本心。是爲義襲。

君子以此洗心退藏於密。吾人精神易於發泄。氣象易於浮動。只是不密。密卽所謂微也。故曰。夙夜基命宥密。孔之默。顏之愚。周之拙。明道之端坐如泥塑人。皆此義也。

靜坐行持甚難。非昏沉則散亂。念有所着。卽落方所。若無所着。卽成頑空。此中須有機竅。不執不蕩。從無中生有。有而不滯。無而不空。如玄珠罔象。方是天然消息。

或問衛生之經。曰人之有息。剛柔相摩。乾坤闔闢之象也。若欲靜坐。先須調息。調息與數息不同。數息有意。調息無意。綿綿密密。若存若亡。息之出入。心亦隨之。息調則神自返。神返則息自定。心息相依。水火自交。謂之息息歸根。入道之初機也。然非知致之外。另有此一段工夫。只於靜中指出機竅。非臟腑身心見成所有之物。亦非外此別有它求。棲心無寄。自然玄會。恍惚之中。可以默識。要之無中生有。一言盡之。愚昧得之。立躋聖地。非止衛生之經。聖道亦不外此。裴休云。血氣之屬。必有知。莊子云。物之有知者恃息。知是性。息是命。

世人終日苦擾。精神困憊。全仗夜間一睡。始勾一日之用。一點靈光。盡爲後天濁氣所掩。是謂陽陷於陰坎之象也。至人有息無睡。謂之息者。耳無聞。目無見。四體無動。心無思慮。如種火相似。先天元神元氣。停育相抱。眞意綿綿。與虛空同體。與虛空同體。則與虛空同壽。孟子指出日夜所息。示人用力之方。平旦清明之氣。不爲旦晝之所梏亡。則庶幾矣。

內典有空假中三輪觀法。靜卽空觀。動卽假觀。動靜交卽中觀。吾儒亦有取焉。夫根有利鈍。習有淺深。學者各安分量。或動上磨鍊。或靜中攝養。或動靜交參。

乾之六龍。時有始終。而德無優劣。潛之爲言。隱而未見。龍德伏地。千年始見其天全也。吾人所積不厚。精神易於泄漏。不足以達天德。潛龍勿用。陽在下也。在下之陽。卽河圖之天一。洛書之履一。一順一逆。造化顯藏之機。必如此而後爲潛龍之學也。大衍虛一。

心之官則思。思原是心職。良知是心之本體。潛天而天。潛地而地。根底造化。貫串人物。周流變動。出入無

時。如何禁絕得它。只是提醒良知。眞宰澄瑩中立。譬之主人在堂。豪奴悍婢。自不敢肆。閒思雜想。從何處來。

或問生死輪迴。曰。子不語。怪力亂神。力亂是有怪神。豈無非不語也。不易語耳。人之有生死輪迴。念與識爲之祟也。念有往來。念者。一心之用。或之善。或之惡。往來不常。便有輪迴。種子識有分別者。發智之神。倏而起。倏而滅。起滅不常。便是生死根。因此見在之事。而儒者委爲異端而不講。過矣。

或問屢空。曰。人心本無一物。自是空體。形生以後。便種種世情牽引塡塞。始不能空。欲復此空體。只在一念知處用力。一切情念牽扯放不下。皆謂之妄。皆是不善之動。顏子有不善。未嘗復行。謂之不遠復。吾人讓心如護眼。好念頭不好念頭。俱着不得。譬之沙泥金玉之屑。俱爲眼障。顏子之屢空。老氏之實損也。

是非亦是分別相。良知不起分別之意。方是眞是眞非。譬之境體本虛。物之妍媸。鑒而不留。以照爲明。何啻千里。故曰。是非之心。知之端也。端卽是發明之機。其曰性善。乃其渾然眞體。本無分別。見此方爲見性。

清夜瞑目。炯然深思。只今便化一切塵緣。能全體放得下否。昔有絲毫係。還未可死。在須全放下。放爲任生任死。一點靈明。通乎晝夜。萬刼常存。與太虛同體。恰然委順。一塵不動。方爲超生死。一日亦可。百年亦可。非執吝生死以形骸生死爲去來也。

禪家期於作佛。不坐化超脫。則無功。道人期於成僊。不留形住世。則無功。此二者不可僞爲聖賢與人同而異。皆可假託。誤己誑人。以世間功利之習。而高談性命。傲然自以爲知學。不亦遠乎。

良知宗旨從一念入微處著察。乃是入聖眞機。世間豪傑多在識上承領一切應感有分別者。識也。無分別者。智也。目能別色。耳能別聲。妍媸清濁。了然不爽。是名爲識。目之於色。耳之於聲。湛然寂靜。不於一法而生分別。是名爲智。變識爲智。非是去識以全知。耳目不離聲色。而一毫不爲所引。天聰明也。是爲默識。此性命根源。大易艮背行庭之旨也。

良知是徹上徹下眞種子。智雖頓悟。行則漸修。如善才在文殊會下得根本智。所謂頓也。在普賢行門參德雲五十三善。知識盡差別。智以表所悟之實際。所謂漸也。此學全在悟門。悟門不開。無所徵學。然悟不可言思期必而得。吾儒之良知。卽禪門之覺照。皆智而非識也。

古人立教。皆爲未悟者設。不得已而有言父母未生以前。本無汚染。何須修證。故教有顯有密。凡有言可詮。有思可得。列爲六經。散爲百行。種種色色。可倪可象。所謂顯也。父母未生以前。玄玄淨淨。言思路絕。不可執尋。不可汚染。所謂密也。

儒者之學。以盡性爲宗。性者萬殊無漏之眞體。祇緣形生以後。假合爲身。而凡心乘之。未免有漏。故假修命之術以鍊攝之。使滌除凡心。復還無漏之體。所謂借假修眞修命。正所以復性也。卽以養生家言之。性以心言。命以身言。心屬於乾。身屬於坤。身心兩字。卽火卽藥。一切斤兩法度。老嫩淺深。皆取則於眞息。眞息者。性命之玄機。非有待於外也。是故盡性以至命者。聖人之事。修命以復性者。學者之事。及其成功一也。若謂吾儒不足以養生。而別取於命術。是自小也。老氏長生之說。自有所指。非執吝形骸之謂。養生家

未免滯於形骸。卽爲凡心有漏之因。並老氏之指失之矣。以上俱王龍溪說。

李中溪云。人具此性。本自圓明。周匝徧滿。虛豁靈徹。無體像可擬。非思議可及。惟中惟一而已。○性之神識。動而爲心。則圓者半蝕。明者半暗。有所倚而弗中矣。◒心識發而爲意。則蝕暗過半。貳以二。參以三。而不一矣。◒意識流而爲情。則圓明之體全背。其違禽獸不遠。●故列心意情識三圖以別之。

性之神識。感物而動。謂之心。心識爲物所惑。謂之意。意識爲物所蔽。謂之情。格物者。非格去外物。乃格去我交物之識也。使此識不我蔽。不我惑。不我動也。故正心誠意。卽是格物。意誠心正。卽是物格。復性卽是致知。復性卽是知至。誠正之外。非別有格心。意誠之外。非別有物。天性之外。非別有知也。格致誠正。名目有四。其實是一時事。中人以上。可以言頓格。中人以下。須漸格也。

或問寂然不動。爲性之體。感而遂通。爲性之用。然則感屬心乎。曰否。心則爲物所動。已涉神識。有通有塞。此一感字。乃性之覺。未涉神識。故無所不通。道典謂天下之事。吾則應之以性。而不對之以心是也。聖人應物。寂而常覺。賢者應物。覺而常寂。故曰。普物無心。順事無情也。寂然者。澄湛自得。無意必固我之私。故曰。不動感。通者物來順應。無思惟擬議之留。故曰遂通。皆未涉心意識以前事。

天命之謂性。命字有長存不滅之義。言性者。長存不死之物也。心意非其倫也。蓋心意緣物而起。物去而滅。其名爲識。虛假之物也。性則物來亦不起。物去亦不滅。了然常知。迎之不見其始。尾之不見其終。其名曰知。眞實之物也。率性謂道。言頓悟此性也。修道謂教。言漸悟此性也。頓悟誠而明。知至也。漸修明而誠。

致知也。知性則知天。天道也。修身以立命。人道也。

無欠無餘之謂盡。中庸盡性之盡。言無欠也。孟子盡心之盡。言無餘也。人之所以不能明性之明德者。以有心爲累。意必固我。皆心也。有一於此。則性爲之蔽矣。四心盡絕而無有。則明德如日之方中。羣陰掃迹矣。故心盡無餘。而後知性也。道典曰。心現則性滅。性現則心滅。言心性不兩立也。蓋性者。純乎天者也。故知性則知天矣。知天云者。盡心以至于命也。道典曰。神歸性根。謂之復命。此一節言頓悟之事。

脈望卷之七

聖人之道。雖貴無心。然識垢未除。心豈能盡其妙也。必克念而後可以無念。存心而後可以無心。如此。雖未至于知性。亦不失爲養性。雖未至于知天。亦不失爲事天。但恐中道而畫。正助爲病耳。誠能一息尙存。此志弗懈。則緝熙光明。身修心復。天命亦由我而立矣。故曰。所以立命。此一節言漸修之事。

瞬有存。息有養。瞬屬目。爲神出入之門。息屬鼻。爲氣出入之門。神屬性。氣屬命。瞬息相依。則神與氣相抱。神氣相抱。則魂與魄相附。魂魄相附。則性命在我。而聖域不遠矣。此存心養性之第一關也。釋以數息觀爲初門。道典謂人之息。與天地相合。

天性之靈明爲知。心意之曉了爲識。知是德。識是病。知之德曰智。識之病曰惑。向背之間而已。背覺合塵爲惑。背塵合覺爲智。心意是惑。誠正是智。念起是識。覺之是智。識中有識曰凡。智中有知曰聖。內典云。卽其情識。示現智海。不離塵勞。繁興妙用。此轉識爲智之法。故曰。聖人之道。在夫人日用常行間耳。

大都此性主於悟而後可以言入聖。不能悟而但能解。今之講學是也。此之謂畫餅。雖吶吶至老。終不濟事。然悟非參禪。別無入路。顏子之坐忘。佛之頓悟。道之定觀。皆一法也。世人談性惡聞禪學。蓋飲宋儒之毒而然。矮人觀場。隨人道妍醜而已。卻不曾實見。若要實見。必須大悟若干徧。小悟不知數。然後可以言聖域之優入耳。以上俱李中溪說。

心有眞有妄。何謂妄念。念起滅六續不息者。是也。過去見在未來。隨境流遷。攀緣不已。衆生日用思慮浮遊。認賊爲子。失卻元常。故受輪轉。何謂眞。本來面目寂然不動者。是也。從無始來。妙湛圓常。堅固不壞。了了常知。靈靈眞覺。諸佛祖師。卽證此心之全體。而剔脫玲瓏轉入無盡者也。妄心又謂之識神。眞心卽謂之佛性。學佛初步。正恐眞妄交錯。金鑛混淆。若眞妄二相。了然分明。則回機內照。如珠發光。圓常之眞。超然獨露。然後轉入無盡。二事雙融。乃脫生死。得大受用。蓋衆生者。從眞起妄。而參請者覺妄還眞。及乎眞體洞明。則復眞妄雙遣。徹證無心矣。華嚴曰。理事含容。心心無礙。楞嚴曰。心精徧圓。含裹十方。

老子曰。人心排下而進上。上下囚殺。淖約柔乎剛強。廉劌雕琢。其熱焦火。其寒凝水。其疾俯仰之間。而再撫四海之外。其居也淵而靜。其動也懸而天。僨驕而不可制者。其惟人心乎。楞嚴曰。如是擾亂。相待生勞。勞久發塵。自相渾濁。由是引起塵勞煩惱。孟子曰。操之則存。舍之則亡。出入無時。莫知其鄉。三教之論心如此。皆謂妄心擾動眞性。

道以精爲寶。寶持宜密祕。施人則生人。守己則生己。

樹衰培土。陽衰氣補。含育元氣。愼莫失度。

修煉元氣。至無出入。息則三官不能錄。萬靈潛衞矣。

閉氣者非閉噎其氣也。乃神定氣和。絕思忘慮。便鼻息悠然。若有若無。

黃帝使罔象求玄珠於赤水。赤水者。血也。玄珠者。氣也。罔象者。無思慮也。故玄珠非靜默無由得之。

心印經所言存無守有。是採取結胎事。煉精也。回風混合。是呼吸火候事。煉氣也。默朝上帝。是移胎換鼎事。鍊神也。乃一套事。非三樣。得訣者自知之。

內工口訣。以靜極無念爲主。每於亥末子初守之。明月朗時須下手。黃河清處是源頭。明月朗時。自有無人無我之景象。須臾黃河水微上。微動採取之意。至中官靜守之。此是得藥得珠之候。以後不必用功。只是靜以守之可也。按俞玉吾云。人徒知子時腎氣生。得火烹煉。凝而成液。遂認爲眞鉛。而欲取以點離宮之眞汞。殊不思既成液矣。則有形質。其體重濁。安能逆流升上。作丹之法。不過於此時發火於下。以感其炁耳。火候既盛。其氣滃然上騰。與山川之靈相似。迨夫升入泥丸。然後化爲甘雨。下入重樓。未嘗用其質也。黃河清處。此之謂與。明月朗時。是光透簾帷之境。所謂虛室生白也。黃河清處。是捨濁取清之意。所謂水源至清也。若非至清。則雜後天矣。

垂半簾。謹塞兌。心頓於息。頓字極妙。隨息而入。隨息而出。凝住念頭。不在上下。不在內外。不在中間。良久喘息漸微。綿綿歸元。自然虛豁豁地。倘如念起。再頓再凝。此鍊念頭試過之訣也。

僊佛與儒皆其名耳。孔子知人之好名也。故以名教誘之。大雄氏知人之怕死也。故以死懼之。老氏知人之貪生也。故以長生引之。皆權立名色以化誘後人。顧一二聖賢。爲是誘人者何心。所欲誘人者何如。可以思矣。

王龍溪述王陽明自云。嘗于靜中內照形軀。如水晶宮。忘己忘物。忘天忘地。混然虛空同體。光耀神奇。恍

惚變幻。似欲言而忘其所以言。予聞師云。此乃眞景象也。在玄宗爲心境通以前事。在釋典爲五陰盡以前事。所謂見諸佛心。如明鏡中顯現其像。正是悟門。

追二炁於黃道者。謂腎間元炁精炁動升於上。以心神迎之。則三者混合於中宮。故曰。會三性於元宮。名爲水火交垢。心目不可缺一。

道。水也。在人身曰氣也。所以曰道生一。蓋水藏也。天地生于道。以水浮世界耳。故道去則人死。水涸則魚終。保生者務修於炁。愛炁者務保於精。精氣兩存。是名保眞。

離女陽中陰也。在卦爲離。在人爲心。故曰心珠。火從離卦起。念頭動處。謂之道。

道者。遠在八荒之外。近在眉睫之間。大則包涵天地。細則貫串眉毛。神機內動。目睫飛鉛。爲其間有神識。內動之機在目。而明見陽神於天道。故曰機在目。

魂以精爲根。魄以目爲戶。精消魂損。目動魄散。是以聖人蓄精愛視。

晝存氣府。夜存神宮。氣府者名曰丹田。神宮者名曰明堂。晝不存氣府。元氣不行。夜不存神宮。目不覩神。

乾坤之內。宇宙之間。中有一寶。祕在形山。先須於形山之中。豁然披洞。矚此眞寶。然後翻身再參摧關之事。則有本可據。不落幽頑。

食木者多力而愚。食肉者勇敢而悍。食穀者多智而夭。食氣者神明而壽。

小周天坎離交。大周天乾坤交。內日月交精。外日月交光。四交而丹道畢矣。

虛心則念靜。一塵不染。實腹則丹成。四大牢固。心者。火也。助則爲火炎。忘則爲火冷。道有二乎哉

人身上有天谷泥丸。藏神之府也。中有應谷絳宮。藏氣之府也。下有靈谷關元。藏精之府也。聖人則天地之要。知造化之源。神守于元宮。氣騰於牝府。神交氣感。自然成眞。

陰陽性命。種種異名。要而言之。不過神炁而已。人惟夜逐夢遊。晝逐浮想。而神自放蕩。苟能無想無夢。則元神現矣。上任呼吸。下任感泄。而氣自耗散。苟能息住精住。則元氣完矣。神氣凝結。名曰法身。故曰。神在性兮炁是命。神不外馳。氣自定。又曰。精炁原爲本。神靈共一家。若能擒五賊。自可結三華。

外藥達恍惚杳冥之旨。內藥名泝流胎息之源。

人身先天之氣。其標行於六脈。而根係於臍腎之間。故或謂之生身受氣初。或謂之元氣舊聚處。或謂之父母交垢之後。始生脈絡。而先天之氣。常遊之矣。先儒云。切脈可以觀仁。

無者。汞陽之氣也。有者。鉛陰之質也。無因有激而成象。有因無感而有靈。邵子云。火生於無。水生於有。

目之黑者。水也。次黃。土也。次青。木也。次白。金也。次赤。火也。五色既成。陽神乃寄光于上。是謂神光。

養神於氣。氣會於神。神氣不散。是謂修眞。子不離母。母不離子。子母相守。長生不死。

沁園春云。進火工夫牛斗危。參同契云。河鼓臨星紀兮。人民皆驚駭。壇經云。刼火燒海底。風鼓山相擊。夫斗牛也。星紀也。山相擊也。皆是一處也。一時也。一物也。其艮寅之際與。

內典三立限期。金丹十月火候。皆以三百日爲率。然亦約數耳。

築基者。鍊精也。鍊己者。止念也。凡鉛住而後藥生。藥生而胎始可結矣。浮念清而後性歸。性歸而後胎始可脫矣。若上不能止念。下不能留精。雖談天論地。終成話餅耳。故云。大道教人先止念。念頭不住亦徒然。

又云。長生至愼房中急。何爲死作令神泣。

箕筆云。靜養間天地。不遺心孔內。動作處山川。盡在眼眶中。

忘言守一者。謂西南鄉也。亦曰。水鄉也。大衍之數。虛一以象太極。

一者。道之子。道炁一動而生水。故一爲天地之根。萬善之長。

求喜怒哀樂未發前氣象。不如求四大五行未生以前氣象。所謂無相有覺也。

易云。艮其背。不獲其身。行其庭。不見其人。無咎。夫艮其背卽內觀其心。心無其心也。不獲其身。卽外觀其形。形無其形也。行其庭不見其人。卽遠觀其物。物無其物也。無咎卽無欲也。

金液乃肺液也。玉液乃腎液也。

宿有房日兎畢月烏。丹書云。日烏月兎。謂日月之交也。兎自日屬。所謂月中兎者。月中日光也。借此以喻神入炁中。猶日光照入月內。乃以兎屬月。以爲法象。金丹四旨字內。日魂玉兎脂。月魄金烏髓。是正言之耳。注者反迂其說。可笑哉。

沁園春詞云。曲江上月華雲淨。有箇烏飛。諸解欠明。蓋大腸九曲之左。小腸十二曲之右爲丹鼎。故曰。曲江上也。月華陰中之陽。爲玉兎也。烏飛陽中之陰。爲日精也。此言日月合併。陰陽交姤。而藥物入鼎也。

天台智者調和法門云。行者修心。善調五事。必使和適。則三昧易生。今依標列其略於左。玄門之所禁祕而不肯輕傳者。禪那方以爲便門而滿口道之。惟恐人之不知。其用心廣狹。爲何如耶。

一調食

食過飽。則氣急身滿。食穢濁則心識昏。食過少。則身羸心懸。食不宜。則動宿病。

二調睡

睡眠過多。廢修聖法。調伏睡眠。令神氣清白。念心明淨。乃可棲心聖境。

三調身（不寬不急是身調相）俱入住出三義安坐　正腳（半跏或全跏）安手正身　正頭頸　吐濁氣　閉口　閉目。

四調息（不澁不滑是息調相）一風（出入有聲守之則散）二喘（結滯不通守之則結）三氣（出入不結守之則勞）四息（不聲不結不麤出入綿綿若存若亡守之則定）

前三相者是名不調。而用心者復爲心患。若欲調之。當依三法。一者下安着心。二者寬放身體。三者想氣徧毛孔。入通同無障。

五調心（不沈不浮是心調相）

一者調伏亂想。不令越逸。

二者當令浮沉。寬急得所。

坐時心中昏暗。無所記錄。頭好低垂。是爲沉相。當係念鼻端。

坐時心好飄動。身亦不安。念外異緣。是爲浮想。當係緣臍中。心急病相者。由攝心用念。因此入定。故胸臆急病。當寬放其心想。氣皆流下。心寬病相者。覺心志散慢。身好逶迤。或口中流涎。當斂心急念。令心住緣中。一于初入定時調三事。身既爲麁。息居其中。心最爲細。調麁入細。令心安靜。二住坐中調三事。令一坐之中身息及心三事調適。無相乖越。三出時調三事。坐禪將竟。應先放心。異緣開口出氣。想從百脈。隨意而散。然後微微動身若出。既頓促。細法未散。住在身中。令人煩燥不安。

文始經云。云者風。風者水。白者氣。氣者金。風散故輕清者上天。金重故重濁者入地。乃魂魄一字之義。

婦人懷胎在下田。與腎相對。曰胎田。男子常能存養胎息。凝結神炁。故無飢渴寒暑之所撓。陽神出入。謂之胎息。

金水訣云。男女命門。係胞隱精。女但寄產。男失其金。生竅掩塞。不見其形。狀如偃月。金水之靈。弦中二八。兩竅洞明。子若識之。五神歸併。萬炁固守。與天長生。開天策景玉經云。人有胞元。狀如偃月。大可容升。小可容卵。隨月生死。二七相半。兩弦之間。兩弦之間。卽兩腎之中。元海一穴也。金水氣滿。子若得之。壽命無間。胎僊訣云。元海號神室。狀如鷄半殼。其大可容升。其小可容勺。神炁精內藏。如子在胎膜。又云。神室之狀。鷄子蓬壺。黃庭爲口。關元爲足。生門据前。密戶殿後。少陽居左。太陽居右。呼吸日月。爲神主宰。藏神致靜。可以復命。

呼吸有數作用。有時使二炁左右交冲。元海竅脈。忽爾洞開。氣精俱入。謂之氣歸元海。便覺臍下躍躍然。如火熨湯淋。正如子在胞胎時動躍之狀。是其驗也。二炁俱入元海。藥物既滿爐鼎。後弦方用固濟。爐鼎既立。是謂胞胎。此言男子身中元有受炁之處。亦猶姙娠係胞之所耳。故知精華之炁。不爲無用。其名雖俗。其用不凡。其物雖輕。其功甚大。聖人愛精重施。豈虛言哉。

復元炁之法。以減息爲候。心神湛寂。其息自減。減半息。增半壽也。從減息至無息。則復元歸本矣。經云。凡人以有息爲常。聖人以無息爲常。大洞經云。初定通息。太和一千。元合五千十通成眞。莊子云。物之有知者恃息。

華嚴經云。善才參第六。比丘見其端居寂默。出入息盡。

卓壺雲云。眞汞卽我之遊魂也。心實主之。神實統之。不可直指。曰心。曰神也。謂之元神。眞鉛吾身之元陽也。自落地一囚。寄居西南坤位。魄之類也。修養家以鉛制汞。不過使元陽與遊魂重來相見。聚而不散。返吾身未生之初耳。又悟眞云。但將地魄擒朱汞。自有天魂制水金。蓋三魂者。乃震之三。七魄者。乃兌之七。魂魄未合。故謂之金木間隔。黃庭經云。攝魂還魄永無傾。和制魂魄津液平。凡諸多名。皆是譬喻。若孜孜龍虎烏兎之類。與吾身何干涉耶。

今時玉液入鼎。來日玉液依時復生。運用同初。前功不廢。又云。不可如初下手之有所事。亦不可外初下手而它有所事。鉛汞欲有爲而動也。吾則迎其機。鉛汞復其所而靜也。吾則守其一。周而復始。日復一日。

既得藥後。要知坎離之不歇。乾坤之無窮也。

腎氣生而不交者。心氣不下也。浮想不清故也。是謂外火雖行。內符不應。

至時寒似冰。迎之以汞結。顚倒片餉間。混沌超生滅。

子時太陽在北方。而人身氣到尾閭關。於此時起火。則內外相合。乃可盜天地之機而成丹。故曰。天機與人機對舉。

紙舟云。形神相顧。入道初眞。形神相伴。名曰得眞。形神相入。名曰守眞。形神相抱。名曰全眞。形神俱妙。與道合眞。形神雙捨。名曰證眞。普度後學。以眞覺眞。

通眞契玄。左腎元炁。動於癸時。右腎精炁。動於丑時。二炁下沈。大作於艮寅。故曰。元炁行於水海。精炁行於鬼道。元海竅脈。既已閉塞。信有位而無時矣。若能奪其二時。再還元海。更以兩弦之日而制造之。而開闔之。則元海一處。再立形象。精炁乃有所歸。謂之瓶。制爐鼎。奪其二時。謂艮寅作用有時也。兩弦開闔。謂呼吸有數也。癸丑之時。不令其下沉。故曰。鉛遇癸生須急採。又曰。時將丑也。又曰。後天則克化爲精矣。蓋採藥有時。進火有數。必鉛中作汞。借炁進火。始大藥堅固。永鎭下田。名曰採補。

命門一藏。日夜傳受。脾胃食味之炁。寄於其間。客於脈絡。守其位曰炁。離其位曰精。泄而爲液。積而氣多。久必自潰。終無所歸。沉滑垢遺。溷濁淋漓。雖不淫慾。亦必走泄。馬丹陽曰。箇中不識眞消息。牢捉牢擒走不禁。是也。

玄者。黑而有赤色。蓋北方陽動而升水。陽炁赤水黑色。故曰。玄太玄重。玄玄一。乃水炁之盛。故爲天地之根。

一者。萬化之本。老子之得一。楞嚴之全一。孔子之一貫。蓋天地始生自一。數起於北方。一陽初動而生水。亦猶人之生。以一陽之精結爲胞也。　雌一雄一帝一。謂之三一之道。

紫精天在太無空洞之中。於人則腦門是也。紫精天上毓華林。絳實朱柯竹葉深。咀嚼繁英人不老。常觀烏兎換光陰。在人則腎水黑。心火赤。二炁交姤。化爲純陽。紫金精葉成林。華茂果實自已。眞人餐之。可致長生之道。故佛身號紫金光聚。

大洞經云。長眠大無外。如布袋和尙。陳希夷一睡數月。塵積滿體。蓋息定也。丘長春曰。息有一毫之未定。則命非己有。

天上三光日月星。人之三光兩目心。日月失度。星辰留伏。天地災變。目有所惑。心有所感。身體傾危。日月星能照天地。雙目心能顧一身。不令外物之所蔽。

胎僊者。有炁而無息也。伏氣者。胎丹也。

上弦下弦以藥言。弦前弦後以時言。

釋迦說法。眉放白毫。元始說法。眉放青毫。蓋白毫西方金氣。雖是表性。命在其中。青毫東方木炁。雖是表命。性在其中。

烟蘿子存守九宮訣云。頭有九宮。兩眉之間。卻入一寸。爲明堂宮。太乙君居焉。左有紫房右有朱戶。着錦衣。貌如嬰兒。爲身形之主。卻入二寸。爲洞房宮。中有二眞人。左無英。右白元。中黃老。卻入三寸。爲丹田宮。左有上元赤子。右有帝卿。卻入四寸。爲流珠宮。太乙眞神居之。卻入五寸。爲玉帝宮。玉皇眞女居之。明堂上一寸。爲天庭宮。上清眞女居之。洞房上一寸。爲極眞宮。太極帝妃居之。丹田上一寸。爲玄丹宮。中黃太乙眞人居之。流珠上一寸。爲天皇宮。太上居后居之。凡五雄四雌也。

內境論云。人有咽有喉。喉在前。主出納。咽在後。主吞物。咽爲胃系。下連胃脘。爲水谷之路。喉爲肺系。下接肺經。爲喘息之道。自喉嚨而通於肺。肺下無竅。四有空行。以分布清濁之氣而爲氣管。肺之下有心。心之下有膈膜。與脊脇周回相着。遮蔽濁氣。令不薰心肺。謂之膻中。膈膜之下。有脾胃肝膽。脾居胃上。與胃膜相着。肝之治在左。其位居右。有獨葉者。二葉三葉者。胃之下有小腸。爲受盛之宮。化物出焉。小腸之右有大腸。受小腸之谷。爲傳道之官。大腸之側有膀胱。以虛受水。爲津液之腑。凡胃中腐熟。其氣自胃上口賁門傳於肺。播於諸脈。其宰穢自胃下口幽門傳入小腸。小腸下口闌門泌別。而水入膀胱。滓入大腸。橫膜之上。豎膜之下。與橫膜相黏而黃脂漫包者。眞心也。其漫脂之外。有細筋膜如絲。與心肺相連者。包絡也。眞心不受邪。凡病者。包絡也。腎有二元。系屬焉。形如江豆。相並而曲。附於脊膂。外有脂裹。裹白外紫。有係二道。上係於心。下連於腎。坎離南北。水火相感。其一爲命門。莊子云。吾聞庖丁之言。得養生焉。謂其了知牛之肯綮脈絡也。頗有衆生於己之心肝胃腎。筋轉脈搖。不能明了。何以入養生之門耶。

昔有僧坐禪。聞香積之氣。心念曰。必是齋供。或見天僊來。請赴天廚供。遂於定中便去。日每如是。有明眼

師見之。謂曰。汝墮一廁中矣。僧不信。遂令再赴供回。師取廁中一蟲殺之。僧方悟。以此觀之。鼻之於香。亦能引人爲異類。香嚴童子聞香便悟其所從來。立躋果位。一般香氣。迷悟兩途。可不謹之。

僊輩所傳胎息之法。以鴻毛置之鼻端。數息炁之出入。自一至十。十取百。百取千。千取萬。以至于一定。不復往來出入者。或深淵下坐數日不出者。則饑渴永除。寒暑無畏。人有饑渴寒暑者。爲元炁出多入少故也。故曰。玄息自長生。莊注云。氣海爲息之根蔕

天象圓而光景煥明。人能清虛淡泊。自然見其本來性。天虛圓靈明。圓明卽玄關一竅也。非心腎口鼻之屬。知此一竅。則冬至在此。藥物火候。幷皆在此。古人云。玄關一竅子。天地大根源。契合五千字。妙通三百言。卽此也。

心想如猿猴。無有暫停時。若欲折伏者。當須調大乘。古人云。攝心一處。卽是菩提道場。散亂片時。便落衆生境界。蓋意乃五臟之中。四神之首。上下中停。爲得中之地。人能晝夜照顧。省察提撕。毋令昏瞶。常惺惺地。百日自通。靈華嚴經云。若有欲知佛境界。當淨其意如虛空。

冲和者。全借火煉其氣。其氣上升。生發在於太乙元君。未生天地。先生太乙元君。太乙者。北方壬癸水。在兩腎堂間。上透泥丸。下至湧泉。

瞥起是病。不續是藥。不怕念起。惟恐覺遲。古德云。若人淨坐一須臾。勝造浮圖七寶塔。寶塔終久化爲塵。一念不生成正覺。蓋此心一念不生。直躋聖地。

東坡云。卓然精明念不起。兀然枯槁性不滅。二句畫出一箇正定的模樣。

宗門云。賓中主。主中賓。如善才參見五十三位善知識。是以先天炁爲主。以後天炁參之。

吸提呼嚥。龜鳳交併。陽關指點。鬼路自禁。乾卦常行。工效相應。艮寅不動。長生有分。又云。閉門上嚥勒關。下搐定息內觀。眞陽自足。日用之工。

大中妙行以炁爲主。有天地之氣與父母之炁混而生。人在胎中。臍蒂與母相連。隨母呼吸。既生剪蒂。各自呼吸。炁藏於炁海。謂之命元。修命者。修此也。註云。太玄者。兩腎中間一點眞陽元命。

天地之炁。受命之命也。父母之炁。召命之命也。人之炁以萬計。所謂浩然之氣。充塞天地。若不能貴其根本。耽戀酒色。炁漸隨散。至中晚之年。不及數千。所以神疲力倦。若知存養。則萬物復爲之生矣。昔三一王先生夢神人告曰。上帝命汝住金華洞。賜丹一粒。還汝精神。復汝元炁。故知神炁不備。不能得道矣。

玉樞經云。身中九靈。何不召之。召之則吉。身中三精。何不呼之。呼之則慶。神聞呼召。則聚而通靈。

集僊傳云。周從泗州人也。徐神翁深重之。曰我少而婚。是人幼得道。其神全吾不及者。周從者。其老子所謂早服而重積者與。

每月弦望晦朔。海水隨爲消長。亦如人身。每一日一夜。血氣一朝於顏門。遇其朝時。卽默默靜坐。凝定神思。但聞血氣自踵至頂。奔走湊理。蔌蔌之聲。如羣蟻相緣。五臟六腑。轉動聲響。內外相應。見乎四體。達於聽官。久之又徐徐散去。闃寂無聲。此亦修行之大端也。

丹法不過採藥進火二著工夫。送入鼎中。隨意而止。不復下流。謂之採藥。以神御炁。以炁定息。息息歸根。謂之進火。

日用工夫。以元神爲主。何爲元神。內念不萌。外想不入。獨我自主。謂之元神。三教聖人。皆是發明此義。

先天一點靈明。是曰性。從虛無生靈。是曰神。神妙萬物而爲言也。未入殼子內。則上下與天地同流。既歸人身。各有所附。人無此靈。則頑然一物而已。神居泥丸。

先天一氣。散於周天息數之內。在天爲三百八十四度。在易爲三百八十四爻。在丹道爲三百八十四銖。每二十四銖爲一兩。以按金丹一斤之數。本來無質。聚而成形。顯則成象。萬物得此數而生。還丹得此數而結。數在天地。含於冬至之前。數在人身。含於念頭之前。且冬夏二至。乃天地之數。一升一降之機關。一呼一吸。乃人身之數。一出一入之門戶。金丹之道。以人身一呼一吸之中。念頭一動一靜之處。合天地一周之數。假此而調停。謂之採藥。假此而攢簇。謂之煉丹。必首尾相應。內外符合。自轆轤而泥丸。送下丹田。會於生殺之舍。恍恍惚惚。杳杳冥冥。似有如無。非空非色。情濃如正酣。身快如浴起。不及片時。結成黍米。名曰刀圭。此還丹之景象也。青風爲巽。濁氣爲離。

劉綱眞人於甲子庚申。生日本命。祭享形神。尙得神聚。長生不死。趙眞人於靜房空室。調神出殼。如壯士展臂。可千萬里。陰鬼不相干。亦得留形住世。況夫補已散之靈炁。益見在之魂神哉。

六字訣。其法鼻取口吐。切忌有聲。肝若噓時。目睜睛。肺知咽氣。手雙擎。心呵頂上連叉手。腎吹抱取膝頭平。脾病呼時須撮口。三焦客熱臥嘻嘻。春不呼。夏不呵。秋不噓。四時常有嘻。三焦無不足。八節不

得吹。腎氣難得盛。凡有餘則引其子。不足則殺其鬼。如肝本噓也。有餘則用噓。噓亦不能引肝氣。若引其子。則用呵字瀉心之氣。心氣既行。肝氣自傳也。如肝氣不足。是肺鬼之有餘。乃殺其鬼。用呬字泄之。聰明之士。審達五行生克。調和其炁。無過不及。而陰陽自正。依時對節。下手行工。默契天機。混合玄理。

九僊經云。病小用水。病大用火。水者凡有疾病。閉口納氣。一口復一口。定中送在病處。皆可痊安。名曰法水。逍遙子曰。法水能朝有祕關。逍遙日月遣循環。是法水治病也。若人誤犯天神。或身不寧。急入靜室。散髮披衣。閉目冥心。正坐握固。叩齒集神。升身起火。微以意留息。少入遲出。默想臍下。火輪大如斗。須臾燄起。可比車輪。蓋罩定自身。令陰邪鬼魔不敢近也。釋家降魔火。道家焚身火。行此火須是久絕嗜欲。丹元堅固。

脈望卷之八

教外別云傳。一吸便提。息息歸臍。一呼便嚥。水火相見。一陽動時。急行此法。行鼻息而不得下下部提縮之法。與知提縮而不得鼻息往來之法。皆非眞傳也。大丹直指云。採藥行火之際、陰魔所撓。緣入邪念。腎氣下行。謂之危險。卽須抽鉛添汞。出息爲鉛。抽者泄腎中氣也。入息爲汞。添者收心中氣也。如入炁至中宮可留住其出氣。以意引過尾閭穴。伸身偃脊。抽提外腎。使氣從尾閭入夾脊雙關直上腦。使龍不上奔。虎不下走。邪念自止也。如氣覺未過關。再偃再抽。直要使過。謂之肘後飛金晶。經所謂若要不老。還精補腦。但初行費力。久則甚易。天隱子云。伸左右足。端坐俛首。極力直頸。兩手握固。叉於二肋之下。接於腰胯之骨。左右聳肩。閉息頃刻。候其氣盈面赤則止。行之者七。久久則氣從夾脊上至泥丸。席上輔談云。有人精遺不禁。予授以一法。但脇小腹縮。尾閭關閉。光瞑目。頭若戴石。卽引氣自背後直入泥丸。而後咽歸丹田。不論遍數。行住坐臥。皆可爲之。不半載疾愈。而顏如桃矣。採眞機要云。鼻吸氣爲通夾脊。脣包齒乃拔陰陽。不因遍體咸施力。怎得珍羞到口嘗。又傍門有鼻吸口吐之說。以爲不漏。夫旣吐矣。安得不漏。予不信。及試之果驗。大抵子後人多陽舉。當用意提腎。以鼻長收短放。使之綿綿歸根。則陽回而精固矣。各家工用。大同小異。詳載初基保煉訣。

邵子云。動物自首生。植物自根生。自首生。命在首。自根生。命在根。

素問曰。升降出入。無物不有。修養家存神泥丸。則丹田之氣上升。蓋神之所至。氣亦隨之而往也。房中術手按尾閭。吸氣咽津。雖得其緒餘而亦不泄。

女媧煉五色石以補天。不過喻五臟之氣耳。養生之法。潛神內視。則五臟之氣聚於丹田。自丹田熏蒸。達於腦中。腦謂崑崙。居上象天。補天卽黃庭經之補腦。所謂子欲不死修崑崙是也。

木石皆有心也。使木石無心。何兩石相摩。兩木相摩而火生乎。物之有火。猶人之有心也。

洞。通也。上通於天。下通於地。中有神僊。幽相往來。天下有十大洞。三十六小洞。居太虛之中。莫不洞洞相通。惟僊聖聚則成形。散則爲炁。自然往來虛通而無滯礙。人身之中。亦有洞者。頭有九宮。上有寥天。共爲十八洞。柱骨二十四節。十二重樓。共三十六洞。上通泥丸九天。下達尾閭九地。中有眞氣。幽相往來。是以聖人於虛極靜篤之中。斡轉璇璣。神通氣洞。通者。升降上下。往來無窮也。

靈者。神也。寶者。氣也。形者。靈寶之宅舍也。夫人有耳目。乃元神之門。晝則心寤。神遊於耳。夜則目寐。神歸絳宮。衆人神遊於外。晝想夜夢。爾然馳逐於無涯之欲。若夫至人。萬法俱忘。惟神是守。目內視。而神光煥於玉關耳。返聽而妙用顯於瓊房。神宇泰定。一念不生。智恬交養。久而通靈。夫人有口鼻。乃命出入之戶。息息通於天地。元炁之所往來。凡一呼則谷炁出。一吸則元炁入。不死之機。長生之要。實隱於此。衆人心靈外馳。神躁氣促。息之以喉。胎元散蕩。惟至人深達造化之源。呼吸太和之氣。奪本還原。歸根復命。息之以踵。寶莫寶於氣也。故泥丸玉關。所以棲其神。玄門牝戶。所以襲其氣。氣以制神。神以攝炁。母子相守。性

命混融。然後萬神不散故能靈。一元凝結則成寶。（氣者神之宅也。體者氣之宅也。神統於心。氣統於腎。形統於首。形氣交而神主乎中。三才之道也。）

天尊則元氣是也。法身無相。積炁成眞。爲天中之尊。聚則成形。散則爲炁。

元炁之運。獨秉化權。凡胎卵濕化之四生。至於草木花卉飛蠢蠕動。有情無情。皆含育元氣而生。故元炁在。則柔弱滋養而生。元炁去。則堅強枯槁而死。老子云。柔弱生之徒。剛強死之徒。

禽一沖而制在炁。履空如實。魚一躍而制在水。穿水如無。衆植凋殘。獨松柏常茂者。氣堅也。羣動寂滅。惟龜鶴不瘁者。炁壯也。形爲留炁之舍。炁爲保形之符。欲留形住世。必先養炁。至大至剛。充塞於天地之間。炁聚神靈。遨遊於風塵之表。善養生者。養其形。善養形者。養其炁。

莊子云。魚相忘於江湖。人相忘於道術。道者。炁也。魚在水中。水在魚中。人在炁中。炁在人中。魚失水死。人失炁亡。魚能吐納而化水。則不死。人能吐納而化炁。則長生。舉世知食谷肉果菜以養命。而不知土地之精。皆屬於陰。惟元炁乃屬陽。一呼一吸爲一息。一日夜一萬三千五百息。眞炁計八百一十丈。升降於鼻口呼吸之間。凡夫不能掌握。皆歸空而散。則一息不返。人命卒矣。故曰。養氣留神。乃不死之訣。（莊惠有魚樂之問。亦此意。）

元炁在太空虛無之中。其猶橐籥噏張而不息。有而無形。無而有精。失之則死。得之則生。亘古亘今。得道昇仙者。不知其數。皆得沖氣以爲用。始成眞。

慶雲祥煙。乃太和妙氣之異名。生門死戶。乃玄門牝戶之別號。凡言門戶者。必有物從滋而出入也。人欲

長生久視。當於生門死戶之中。窮通塞之端。究造化之妙。使通天地陰陽二炁。往來升降之不窮。謂之出日入月。亦曰出清入玄也。（像龜引息。通靈不死。效蚌吸月。泌養結珠。）

山家清事云。內腎一竅名玄關。外腎一竅名牝戶。無所感觸則精不外化而復元關。可以上通。既通則精氣流轉於一身。而復歸於元海。又能凝神調息以養之。至於息調心靜。則可以入道。大道始初。發生乎一炁。一炁分爲玄元始。二炁三炁。結爲三清。三色混沌。煥爛太空。三炁各生三炁。疊三成九。卽成九霄。而爲九天也。生神章云。須延總三靈玄元炁始分。黃庭經云。三炁右迴九道明。又曰。九炁映明出霄間。是三炁爲天地之尊。九炁爲萬物之根。人能採鍊玄元始三素之氣。通感祥煙慶雲之際。是謂得造化之樞機。

聖人之死曰神。賢人之死曰復。衆人之死曰物。何謂神養聖胎於神室。身內生身。陽神脫質。死而不亡也。何謂復不與物交。性無所着。以生爲寄。以死爲歸。能虛諸所有而神識靈明。出乎物外。輪迴不入。陰官莫拘。翛然自在。雖南面王樂不及也。此明心達性。禪伯之流。超悟眞常。永無係累。稍或見地未明。修爲有缺。着于談空。滯於觀想。終則謂之英靈苦爽鬼仙是也。或欲出世。則能奪舍投胎。何謂物夢。魂想念常與物交。不能外物。安出物外。故命將終。形神不能相離。如生龜脫殼。螃蟹入湯。苦楚萬狀。既死之後。境界黑暗。如夜半飛禽。茫然無投。隨業識以受生化爲異類而不覺也。人纔終。諸處冷。惟頂門尙溫暖者。徑掃淨土得道心。頭尙溫者。再得人身。故內典云。頂聖眼生天。人心餓鬼腹。旁生膝蓋裏。地獄脚板出。是也。

空彼萬法。而妙用在中。內景煥爛。而返視獨見。故曰。空中何灼。在兩眉間。直入三寸。爲腦血之瓊房。魂精

之玉室。百靈之命宅。津液之山源。一名上一赤子。乃形軀之上神。故曰名爲泥丸僊

金木之氣。清白交會。則化碧霞。水火之氣。黑赤既濟。則化紫雲。夫受鍊形氣。莫先於眞水火也。眞水非涕唾津液。谷氣所化之濁水。在乎采太和妙氣之中。自有眞一之水。謂之玄泉。要當明其水源之清濁也。火本無形。因物而生。用之無法。則禍發必克。僊家行火。亦有數等。用之則滅尸鍊魄。體變純陽。則有神數。契合周天日月之纏度。口口相傳。不書竹帛。夫行水不行火。則氣難上騰。行火不行水。則不能薰蒸。水火既濟。而氤氳氣乃化爲紫雲。神聚處。氣必朝之。故紫霞蓊鬱上朝泥丸。覆蓋於中央黃君。故曰紫雲覆黃老。

符火見火候圖說

夫神有陰陽。因存思念想而後通靈者。亦能出入天門。預知未來。謂之陰神。積水火之炁。結而成祥。身內生身。胎僊舞蛻。謂之陽神。陽神爲僊。陰神爲鬼也。炁有清濁。谷肉果菜之類。滋地根而生長者。谷氣也。故曰濁。太和妙炁。生天生地。神鬼神帝。強名爲道。道卽炁也。氣卽道也。視之不見。聽之不聞。搏之不得。乃虛無之中。清陽之炁也。積陰炁者死。服陽炁者生。精有順逆。順則成人。逆爲丹母。皆行火而有升降也。凡夫婦之接。名曰刼火。亦通三關尾閭。故順則成人。若乃提縮金龜。是謂文火。閉息而行。是謂武火。契合日月。謂之符火。故僊人道士。閉金鎖。徹玉關。運璇璣。斡日月。金精貫頂。銀浪衝天。是謂泝流。故曰逆爲丹母。順則形敝。逆則骨堅也。夫人有耳目者。乃神之門。鼻口者。氣之戶。尾閭者。精之路。神徼妙用。天眞聖功。盡於此矣。於是至人內視返聽。凝其神。呼吸太和。襲其氣。逆運流珠。聚其精。三寶凝積於神室之內。皆化爲神。

是名三寶君。神者人之主。將寐在脾。熟寐在腎。將寤在肝。或云在膽。正寤在心。故天地之大寤在夏。人之神則存乎心。

人頭有天。亦曰天谷。魂神居之。黃庭經所謂上有魂靈下關元是也。形好食味。神好食炁。炁乃陽神之飯食也。生神章云。魂生攝遊炁。飄飄鍊素華。遊炁者乃上天炁也。神不得炁以制之。則不能靈。谷不得炁以充之。則不能盈。神無以靈。將恐歇而去矣。谷無以盈。將恐竭而空矣。谷神既逝。人命終矣。昔之未遇元炁。蕩蕩而去。今既明眞。去而有所復來。故曰大還。還將上天之炁。以制九天之魂。始得谷神不死。鉛靜物也。元陽譬之永動物也。遊魂譬之土。則立中間而合兩頭者也。土擒鉛。鉛制汞。只是以靜制動。使元陽之炁與遊魂重來相見。凝聚不散。復返吾身。未生之初耳。非隱怪之事也。

天炁者起於太易之先。超乎萬象之外。呼吸玄牝之靈。澡雪希夷之域。乃清虛有道之炁也。玉皇神丹訣云。知至道者天不殺。服元炁者地不滅。能明吐納之理。卽便日霞日精。月華月英。三素五華。元皇正氣。來合我身。皆天炁也。太和入體。則骨肉輕清。頂生圓象。隱顯自然。故曰天炁歸一身。始成自然人。如起於不潔之地。因爲燥濕之處。雜腥穢之飲饌。混塚尸之蒸鬱。斯乃濁惡沉滯之死炁。僊道忌焉。所以仙人多樓居。以其近天炁也。黃庭經云。至忌死炁諸穢賤。

列子云。炁聚則生。炁散則死。夫炁聚則生。人不能禁也。炁散則死。人不能止也。元炁既無禁止。則是命屬造化。而不屬於我也。至人得其樞要。能掌握呼吸之息。息之出入。由吾掌握。是我命在吾。不屬乎天。諺語所謂將息。實仙眞流傳點化。凡愚之言也。能悟之者。將其息而使不散。則自然委和之氣鍾聚於一身。久

而積功累德自然成眞

夫人受生胞胎之中。綿綿十月。氣足神完。解胎而生。謂之嬰兒。嬰兒之心。但知食乳。餘無所知。乃含眞抱樸之時也。既生百日。爲物所誘。情見於外。俄而能笑。變嬰爲孩。自此乃喪眞失樸之始也。然後十五爲童。二十弱冠。耳目聲色。七情六慾。純樸蕩然盡矣。一日一夜。萬死萬生。軀役魂神。不閉一息。乃處世之人。生身受罪於無間地獄。湮淪汨沒。無有出期。苟非得道。孰能免此。莊子一書。諄諄於息之一字。如生物之以息相吹也。眞人之息以踵。常人之息以喉。物之有知者。恃息子之鼻間。栩栩然不一而足。

內觀經云。炁入身來謂之生。神去離形謂之死。是以聖人盜採天炁。歸乎一身。聖功沖用。三返晝夜。不欲暫停。

天仙不離於天。神仙不離於人。地仙不離於地。樂石仙不離於陰靈之鬼。皆所行之道類使之然。如水就濕。火就燥也。上學之士。凝神煉氣。復命歸根。體變純陽。身超塵劫。至於咀嚼朝露。嚥嗽沆瀣。二景纏絡。六炁臻身。呼吸大梵之靈英。妙用悉享於天廚。自然長生歸於天堂矣。不食百谷之實。土地之精。故一身不死於地。而無淪墜之苦。

心爲朱陵府。謂之君火。閉息宴坐。以心引之。則無乎不焚。腎爲玄冥府。謂之臣火。伸腰脇腹。閉息行之。則無乎不達。膀胱謂之民火。提動機關。金龜吐餤。則無乎不升。鍊上尸。則火氣騰陟於絳宮。故曰上登朱陵府。焚下尸。則火氣透徹於尾閭。故曰下入開光門。詳見靈寶畢法鍊形內。

人之頂骨八方。謂之八天。亦曰八門中有金樓寶殿。玉闕紫房。自己無相。眞人總領。萬神居之。道成則神光內燭。天門豁開。嬰兒蛻質。於是眞人飛從天門而出。度人經云。上開八門。飛入法輪。生神章慶。此嬰兒蛻者。正謂此也。

內典云。生死妙常。惟汝六根。更非它物。道典云。心肝脾肺腎腸膽。只可借助爲階梯。然則行者。可不求上乘之法。而自落陰界也乎。

宏智師曰。一性湛圓。本地之光明發耀。六根互用。通身之手眼隨宜。便能眼處作耳處佛事。耳處作鼻處佛事。一切事不爲眼礙。文殊門中發機。一切聲不爲耳塵。觀音門中透徹。一切用不爲身拘。一切應不爲事背。便於普賢門中出沒。長沙和尙曰。從眼根返源。名爲文殊。從耳根返源。名爲觀音。從心返源。名爲普賢。文殊是佛妙觀察智。觀音是佛無緣大慈。普賢是佛無爲妙行。三聖是佛之妙用。佛是三聖之眞體。圭堂曰。華嚴以文殊爲眼門。觀音爲耳門。普賢爲心門。分之爲三聖。合之成一佛。眞體開合。妙用交參。一一交羅。重重無盡。所以普賢曰。汝應入我一毛孔。我今示汝佛境界。不省這箇意。修行徒苦辛。

安國球云。若從文殊門入者。一切無爲。土木瓦礫。助汝發機。若從觀音門入者。一切音響。蝦蟆蚯蚓。助汝發機。若從普賢門入者。不動步而到。以此三門。方便示汝。

楞嚴經如是六根。隨拔一根。脫黏內伏。伏歸元眞。發明本耀。耀性發明。諸餘五黏。應拔圓脫。不由前塵所起。知見明不循根。寄根明發。由是六根互相爲用。又云識陰若盡。則汝見前諸根互用。從互用中能入金

剛乾慧圓明精中於中發化

又云五陰本因同是妄想。非汝六根互用開合。此之妄想。無時得滅。

圭堂云。此過關後事。故楞嚴六根互用處云。過去諸如來。斯門已成就。見在諸菩薩。今各入圓明。未來修學人。當依如是法。

又云。或謂教中。道無眼耳鼻舌身意。將甚麼互用。卻不道不與麼爭見得無所以曰六般神用空不空。一顆圓光色非色。非斷無也。以神用故能互。若局於根塵。安能互用也耶。

楞嚴經心精發揮。十用涉入。圓成一心。名發心住。心中發明。如淨琉璃。內現精金。以前妙心。履以成地。名治地住。心地涉知。俱得名了。遊履十方。得無留礙。名修行住。行與佛同。愛佛氣分。如中陰身。自求父母。陰信冥通。入如來種。名在貴住。自發心至此謂之入聖胎。既遊道胎。親奉覺徹。如胎已成。人相不缺。名方便具足住。容貌如佛。心相亦同。名正心住。身心合成。日益增長。名不退住。十身靈相。一時具足。名童眞住。自方便具足至此謂之養聖胎。形神出胎。親爲佛子。名法王子住。此謂之出胎王子。表以成人。如國大王。以諸國事分委太子。被刹利王世子長成。陳列灌頂。名灌頂住。圭堂曰。此之謂形神俱妙。與道合眞。言妙則超詣世眼矣。言合則如水歸水矣。

圜悟云。把斷世界。不漏絲毫。如壺公瓢中。自有天地日月。圭堂云。此所謂乾坤鼎器者也。嘗示衆云。譬如壺公一瓢中。天地日月皆自然。

華嚴經譬如蓮花。果具葉中。如蓮花有房。蓮房有子。蓮子有心。擘而取之。藕葉眇然。而本具也。豈從外得

者。

斬關出路。子母分胎。謂之一刻之寅。

呂祖與珍奴詞云。道無巧妙。與你方兒一箇。子後午前定息坐。夾脊雙關崑崙過。此子午非時之子午。乃指身中子午也。子自尾閭起火。午從泥丸退火。皆須定息。

論語鬼神死生章。二能字二知字。乃孔子齊死生一人鬼之論。

華子病忘儒生已之。華子怒。子貢怪而問之。孔子曰。非爾所及。顧謂顏回記之。以顏子能坐忘也。

弗如也。吾與女弗如也。謂非特女弗如之。吾與女皆弗能如之。昔人有問夫子。顏回何如人。曰。仁人也。丘弗如也。子貢南遊於楚。見漢陰丈人。孔子曰。吾與女何足以識之哉。是一樣文法。

志至焉。氣次焉。至者。到也。謂志既至。氣卽從而次焉。今試以身驗之。靜中自見。何必徒以口解。精氣爲物。游魂爲變者。鬼神也。精氣不爲物。遊魂不爲變。而元陽與遊魂重來相見。凝然不動者。僊聖也。

絕欲保精以養命。離心妄念以養性。工夫條件雖多。要之不外二門。

腎湯煎。膀胱火熱。一道熱汁。流入尾閭。直上三關。此先天之炁。自然而然者也。若夫鍊精化炁。肘後飛金。必須一陽初生。金蓮復動之時。脫出陽宮。離其本位。方與九重鐵鼓相近。下閉上升。三車運轉。以行防微杜漸之道。所謂出乎爾而反乎爾。乃後天之炁。有作有爲之工也。至人不肯洩機。使循文覓訣之輩。混淆莫辨。茫無下手。雖抽吸提絜。而陽宮眞炁。兀然不應。

心中意臍中鼎腎中鑪三者自不可混鼎中先天元炁也鑪中日逐所生之氣也俱是藥物

死生之際亦難矣老子曰死而不亡者壽言雖死而實未嘗死方謂之壽也孔子曰未知生焉知死蓋知生則能了命知死則能了性矣又曰朝聞道夕死可矣言人能聞道方可以死以其有死而不亡者在也曾子曰而今而後吾知免夫言其生平修爲競業保守至末後一着信其有主張可以死而不亡故出慶幸之辭以曉門弟子也死生猶旦暮者自得道之人言也若常人則眞死矣

顯祕圓通行解訣修習性命超生滅都來本是神氣精有內藥外藥二項除此三般無餘說無餘說體中藏得遇明師道自唱口訣原來深有意屏除黑暗得清涼得清涼光皎潔好向丹田賞明月一陽初動心神降下子宮與炁合即同朔旦日月相合也炁升到頂中即月望也炁之升降動靜一刻工夫比年節時候炁一升一動自下而上炁一降一靜自上而下月藏玉兎日藏烏自有龜蛇相蟠結相蟠結四象攢中宮眞土結靈鉛內有五行相匹配自然龍虎會丹田會丹田總此訣周天火候分明說金蓮復動即冬至一呼一吸以行文武二火呼闢吸闔龍吟虎嘯攝開爐鞴驚動嬰兒啣珠出現撞過尾閭象立春節至卯沐浴至辰飛龍得位至巳玉枕關上至午崑崙泥丸宮象夏至一陰生下降不行火後復還本位烹之所以一刻工夫運轉過天應一年之節候也上弦細細吸清風下弦緊閉勿令洩勿令洩炁又急強兵戰勝用抽提倒提小腹須着力緊撮谷道內中提內中提貫斗危明月輝輝頂上飛若要三關夾脊透倒提逆鎖即閉地戶也念囉哩華言鍊心裏虛心無念念囉哩堅心志撞透玄關二十四人之背脊二十四節上沖泥丸月華光耀水晶宮慧風吹起舍利子抽出坎中之命以就離中之性離成乾金復位合而爲煉成舍利舍利子黃金色二十四孕金蓮摘蓮蕊中藏一點升蓮蕊初生一點升言精之初生而無質也此明即是如來客如來客配無爲妙用無爲無不爲以有爲之法爲下手運用之功以無爲之法爲煅煉之法縱橫一撞崑崙透三車

搬運入華池。透下關曰羊車。透中關曰鹿車。透上關玉枕曰牛車。入華池。下入華池。鉛汞相投。謂之神水。滿山溪。波濤潮浪。又曰白浪滔天。神水旺。滾滾黃河翻逆浪。醍醐灌頂過須彌。即泥丸也。又謂白毫宛轉。照五須彌。甘露灑心從此降。從此降。入漕溪。漕溪路有幾人知。絳宮中間十二級。得來方作上天梯。上天梯從此傳。此是如來大法船。飛出天門生淨土。超升三界作金僊。玄牝土釜在身中。即女人係胞之所。虛間一穴是也。

積炁開關下苦工。金蓮復動是眞宗。金水逆流無間斷。三關九竅自開通。青龍白虎翻金鼎。白藕青蓮滿庫紅。三物採來歸一窟。何愁不證紫金容。蓮藕心中一炁。此指精之初生而無質也。日月會于金蓮復動之時。三車直上而下復本宮爲度。

不高不下半虛空。空中會取無中有。金蓮復動一陽生。危急忙忙去下手。運南宮。入北斗。龍虎飛騰顚倒走。一撞三關如雷吼。崑崙頂上翻筋斗。天花天雨亂紛紛。舍利金丹流入口。上沖泥丸。退火不用元炁化爲甘露。流入華池。用舌抵腭。神水滿口。均作三口嚥下。重樓。搧用七分文火。輕輕三呼一吸。搧開淨瓶。即是玄關號黃庭。所以空閒一穴也。風雷宇宙咽重樓。嚇得三尸無處走。保天君。不放手。得失防危從此守。鍊成丈六紫金身。萬刼千年永不朽。頂門常放白毫光。半夜日頭眞箇有。

先文肅公云。少年不學隳復隳。壯年不學虧復虧。老年不學衰復衰。一日不學謂之荒。一時不學謂之狂。一息不學謂之忘。或問何者謂之學。答曰。瞬有存。息有養。正念常現前是也。故云。仁不可終食違。道不可須臾離。禮樂不可斯須去。正念不可刹那斷。

楞嚴金剛圓覺心經。嘗以莊子一句破之云。宇泰定者。發乎天光。四經然也。蓋般若乃吾身一段靈光。又名智。名慧。名覺。金剛楞嚴讚其堅固。萬刼不朽也。圓讚其不着相也。楞嚴自定而入。金剛圓覺心經自慧而入。皆

到彼岸也。心者謂般若經卷甚多。此其樞要。故以心名之。文有文心。律有律心。此則是爲智心。

宋杜祁公不信佛法。每嘲張文定爲佞佛。有朱醫者出入二公門。嘗欲勸杜而未便。一日杜病召朱。朱以讀楞嚴未畢。不卽往。既至。公怒曰。楞嚴是何等書耶。吾知有孔孟而已。朱出袖中手卷呈之。公覽竟索餘。不覺遽盡十卷。乃嘆曰。果奇書也。因拉朱謁文定。責其不早以告。張嘆曰。譬如失物。既以得之。不必詰其遲也。杜自此卽若有得。江南名士徐鉉。未嘗知有佛書。中主以一帙楞嚴授之曰。久閱當見精理。旬餘表上曰。臣讀之數過。如一器中傾入一器中。此絕難曉。中主哂之。嗚呼。祁公二覽而十卷遽盡。徐鉉踰旬而不曉一字。非根器之異乎。或嘲脈望所錄。枝葉扶疏。無當於世用。焉知予意欲留之以貽後人。使知世外別有一種道理。不全在食色勢利間也。萬一有宿根者出焉。則提醒之功。豈讕尠哉。

讀脈望跋

五邑代傳道學。至吾師文肅趙先生始大闡其祕。蓋道不外性命。故子思子作中庸。以堤防斯學於似是家波蕩風靡之中。首捻天命謂性。率性謂道。而直指喜怒哀樂欲人就此已發未發不須臾忘其戒慎。以致中和而成位育。固孔門正法眼藏也。乃世之譚學者。往往守其粗迹。至稍涉性命。則輒詆之爲二氏使人醜。二氏不啻非族。且曰道如斯止矣。惟先生獨能張膽明目。公然取二氏與吾儒并頰而稱曰。三氏一聖。三聖一人。三聖人一道也。以是吾儕小子。始得剖破拘攣。略聞性命宗風。而知子思子所以得傳道學。特在中庸之一書。中庸一書。特專在性命之一章。性命一章。特在喜怒哀樂之四言。而以此遂通於顏子不遷。曾子不傷。孟子不動。子貢不得聞。又以此通於仙之養命。兼夫性。佛之養性。兼夫命。大都不過是物。然後有所悟。入以從事斯學而卑之乎。視世之所謂道學者。嗟乎。能忘先生之造化吾儕者哉。蜀史長玄公。先生之冢嗣君也。趨庭之訓。得之更眞。聞之獨早。其留心性命。蓋自垂髫而然。季五十。卽屏絕世緣。日夜爲收拾人心是務。厭薄書吏。勞苦身心。則丐散局以居。今觀所著脈望一書。則公之深造性命入彼實際可想矣。謂不媿吾文肅先生之家傳非耶。愚敢爲之說曰。欲知子思子得孔氏之傳。當求之中庸。欲知長玄公得文肅先生之傳。當求之脈望。卒業手此卷尾。與同志者商焉。

寧澹居士龔懋賢跋

嘗聞前輩譚道學者。守矩矱斤斤毋失尺寸一語。稍涉性命。卽掉背而去之。曰。是禪也。是玄也。若將浼己焉。詎知微言淵論。尙未一啜其醨。而闖其戶耶。間有竊緒餘以佐談塵。又陰勦而陽排之。欲以自附於儒。其用心亦狹矣。故物不通方則國窮。學不通方則見陋。孔之朝聞。是死而不亡之旨也。孟之夜氣。是純炁之守之旨也。三教一源、豈虛語哉。我伯父文肅相公。謂經世者出世之用。出世者經世之體。連狆二氏以闡吾儒之奧窔。於時門下士。浸浸見性命之大全矣。伯兄長玄。達識利根。潛心玄覽。甘隱王傅。沈酣百籍。一語契道。隨筆錄之。間附己見。編名脈望。言性命大旨了了。非徒言之。實欲允蹈之也。其克承庭訓而剖破拘攣者乎。故文肅公詩云。鼎也汝知學。當齊物論差。道無千載異。言有百家私。先宗貴文定公相。宋淳熙間冢君希光亦以忠義聞。而沖素恬養。詳見往牒。淵源濟美。異世同符云。

玄白子趙台柱謹跋

王雲五主編

叢書集成初編

南嶽遇師本末及其他三種

中華民國二十五年六月初版

發行人　王雲五　上海河南路

印刷所　商務印書館　上海河南路

發行所　商務印書館　上海及各埠

章

一四一六上